

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА В МАНИПУЛЯЦИИ: УЯЗВИМОСТИ, КОНТЕКСТЫ И ГРАНИЦЫ ЭТИЧНОСТИ

Константин Нилович Шагимуратов

полномочный представитель

shkon0001@gmail.com

Администрация Главы Республики Башкортостан

г. Уфа, Россия

Аннотация. В статье рассматривается манипуляция через страх как универсальный психологический механизм влияния, основанный на перестройке внимания, мышления и принятия решений в условиях угрозы и неопределенности. Показано различие между страхом как реакцией на конкретную опасность и тревогой как переживанием неопределенной угрозы, что принципиально для манипулятивных стратегий. Описана процессная модель воздействия: индукция угрозы, усиление через неопределенность и срочность, формирование «коридора выбора», закрепление уступок через облегчение после подчинения. Анализируются ключевые механизмы: санкции, информационный контроль, публичность и репутационные риски, «безопасность в обмен на лояльность», а также уязвимости адресата (дефицит времени, ответственность, хронический стресс). Предлагаются практические принципы противодействия, основанные на восстановлении времени, проверяемости и альтернатив, а также на выстраивании границ и привлечении внешней поддержки при асимметрии власти.

Ключевые слова: манипуляция, страх, тревога, психологическое влияние, стресс, неопределенность.

Страх – это одна из самых надежных «кнопок» человеческой психики. Он включается быстро, иногда быстрее мысли, и именно поэтому так часто становится не просто реакцией на опасность, а удобным инструментом управления. В реальной жизни манипуляция страхом редко выглядит как грубое запугивание. Гораздо чаще она выглядит прилично, как забота, как предупреждение, как «опыт», как «реализм», как «ответственность». Человеку дают почувствовать, что он стоит на краю, ошибаться нельзя, времени мало, последствия будут. И дальше остается сделать шаг, в сторону того решения, которое почему-то уже подготовлено и подано как единственно разумное.

Страх работает не потому, что человек глупый или слабый. Он работает потому, что страх - это режим. Е. П. Ильин формулирует суть страха: «Страх - это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия» - и в этой фразе важны оба слова: опасность может быть и реальной, и мнимой, а тело и внимание все равно перестраиваются под задачу выживания. Когда режим включен, психика начинает экономить: меньше вариантов, меньше сомнений, меньше обсуждений. Снаружи это похоже на собранность и решительность, внутри - на ускорение, у которого одна цель - снизить угрозу здесь и сейчас.

Есть еще одно состояние, без которого манипуляция страхом редко бывает по-настоящему эффективной - тревога. Если страх чаще цепляется за что-то более конкретное, то тревога питается неопределенностью. Различие описать очень просто: страх - реакция на опасность, тревожность - ее ожидание. В. В. Петухов сказал об этом предельно точно: «Если сам страх - аффект, то тревожность есть предвосхищение его». Предвосхищение - это когда опасности еще нет, но человек уже живет так, будто она рядом. И это состояние особенно удобно для давления, угрозу не нужно доказывать, достаточно намекнуть и оставить пространство для фантазии. Дальше мозг сам дорисует сценарии и сам начнет искать, чем их остановить.

Манипуляция через страх начинается с архитектуры ситуации. Сначала

создается ощущение риска потери, наказания, отвержения, разрушения будущего, «непоправимости» ошибки. Потом добавляется ускорение, иногда прямое («надо сейчас»), иногда скрытое («потом будет поздно»). Затем сужается выбор, будто бы есть только два варианта, и один из них катастрофический. И наконец появляется «выход» - это то действие, после которого становится легче. Это ключевой момент, манипуляция почти всегда продает не истину, а облегчение. Человек соглашается не потому, что его убедили, а потому что ему становится невыносимо оставаться в напряжении.

Одним из самых частых «двигателей» такой схемы является страх социальных потерь. Физическая угроза в повседневной жизни встречается реже, а вот социальные угрозы проявляются постоянно, это риск лишиться расположения, статуса, доступа к возможностям, поддержки группы, стабильности отношений. В коллективе это может быть страх «выпасть» из круга, в паре - страх потерять близость или получить наказание дистанцией, в цифровой среде проявляется в страхе потери аккаунта, денег, репутации. Масштаб разный, механизм одинаковый, тревога становится фоном, а любое действие, обещающее «вернуть контроль», начинает казаться спасением.

В отношениях человек слышит не прямую угрозу, а полунамек: «я не знаю, как будет дальше», «я устал», «мне надо подумать». Формально тут нет никакого требования, но тревога уже включилась: «что это значит?», «что будет завтра?», «что я должен сделать, чтобы все не рухнуло?». И дальше начинаются уступки «на всякий случай»: меньше спорить, меньше говорить о важном, больше угадывать, больше подстраиваться.

Манипуляция здесь может быть и осознанной, и полуосознанной. Но эффект всегда один - управление идет через неопределенность и страх потери.

В организации это выглядит иначе, но звучит похоже. Человеку не обязательно говорят «уволю». Достаточно создать атмосферу, где последствия ошибки непредсказуемы, а правила меняются. В таких условиях тревога становится хронической, и «правильным» кажется тот, кто предлагает простую

схему: делай как сказано - и будет безопасно. Ценой этой безопасности является отказ от вопросов, от проверки, от собственного взгляда. И если потом становится легче, схема закрепляется.

В массовых коммуникациях страх особенно эффективен, когда к нему прикрепляют готовый выход. Э. Аронсон отмечал: «апелляции к страху сильны, поскольку отвлекают мысли от тщательного рассмотрения имеющейся проблемы в сторону планов избавления от страха». Манипуляция копирует эту структуру: сначала тревожит, потом дает кнопку. Нажал и полегчало, именно это облегчение делает следующий шаг проще.

Страх становится рычагом влияния там, где он перестает быть просто эмоцией и превращается в настройку внимания и выбора. В спокойном состоянии человек обычно способен держать несколько версий, сомневаться, уточнять, переносить неопределенность. В страхе психика стремится к обратному: сократить неопределенность любой ценой и как можно быстрее вернуть ощущение контроля. Поэтому манипуляция через страх редко «убеждает» в привычном смысле, она перестраивает условия, в которых человек думает. И если условия становятся узкими и давящими, то и решение получается узким, и иногда даже против интересов самого человека.

У страха есть одна неприятная особенность - он любит одиночную доминанту. Он приковывает внимание к угрозе так, что остальное начинает меркнуть. Е.П. Ильин описывает как закономерность: «При страхе затормаживаются процессы восприятия, оно становится более узким, сфокусированным на каком-то одном объекте. Мышление замедляется, становится более ригидным, т.е. теряет гибкость, скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями. Второстепенные детали заслоняют главное, а само восприятие лишается целостности и непосредственности. Ухудшается память, сужается объем внимания. Все это свидетельствует об ослаблении у человека самоконтроля, он с трудом владеет собой».

Человек начинает хуже удерживать альтернативы и хуже проверять детали. Когда в голове остается один главный вопрос - «как бы не стало хуже» - все

остальное превращается в помеху. Даже здравые доводы, даже привычные принципы, даже собственные интересы на длинной дистанции.

Отсюда возникает центральный механизм манипуляции, а именно создается «коридор решений». В нем как будто есть выбор, но этот выбор заранее подстроен. Один вариант выглядит опасным или катастрофическим, другой выглядит единственным, который обещает разрядку. В жизни это часто оформляется не как приказ, а как «логика обстоятельств». Человеку дают почувствовать, что времени мало, ситуация тонкая, риск высокий. Затем показывают простой выход. И все. Дальше психика сама тянется к этому выходу, потому что он снимает напряжение. Манипулятору не нужно ломать ум, ему достаточно удерживать человека в таком эмоциональном режиме, где «думать широко» становится трудно, а «сделать быстро» кажется спасением.

Срочность в этой схеме играет роль молотка. Она выбивает паузу, а пауза является главным врагом манипуляции. В паузе возвращается проверка, в ней можно спросить, уточнить, посоветоваться, сравнить варианты. Поэтому срочность почти всегда присутствует, даже если ее не называют прямо. Иногда это давление темпом - «нужно решить сегодня», иногда давление последствиями - «потом будет поздно», иногда давление оценкой - «если ты сейчас сомневаешься, значит, ты ненадежный». Смысл один, у человека отнимают время, а вместе со временем возможность вернуть себе полноценный режим анализа.

Именно поэтому манипуляция страхом так часто выглядит как смесь угрозы и заботы. С одной стороны опасность, с другой - «я же предупреждаю», «я же думаю о тебе», «я же хочу как лучше». В отношениях это может быть оформлено как тревога о будущем, в организации, как ответственность за результат, в цифровой среде, как защита аккаунта или денег. Но общий эффект один, человек начинает действовать не из ясности, а из стремления сбросить тревогу. Он покупает облегчение уступкой.

В этот момент особенно заметно, почему тревога удобнее страха. Страх можно «пощупать», вот конкретный риск, вот причина, вот проверка. Тревога

расплывчата. Ее трудно опровергнуть, потому что она про будущее и про «может быть». В.В. Петухов называл тревожность предвосхищением страха - и в этой формулировке видно главное: тревожный человек живет на шаг впереди, и этот шаг заполнен предположениями. Манипулятору достаточно бросить намек, а дальше тревога сама начнет работать как внутренний усилитель. Человек дорисует угрозу, найдет подтверждения в случайных мелочах, начнет читать интонации, паузы, взгляды. И если потом появится кто-то, кто обещает снять напряжение простым действием, это действие будет переживаться как спасение, даже если оно объективно лишает человека автономии.

Есть и еще один слой - ответственность. Когда человеку дают понять, что последствия «будут на тебе», включается защитный стиль поведения. Не обязательно трусливый, а скорее вынужденный. Он выглядит как инициативность, надо быстрее согласиться, быстрее выполнить, быстрее закрыть. Но внутри это часто не выбор, а попытка избежать наказания. В таких условиях особенно легко подсунуть «единственный правильный вариант», потому что ответственность делает человека чувствительным к любому намеку на угрозу репутации и статуса.

Если посмотреть внимательно, манипуляция страхом почти всегда оставляет после себя одинаковый внутренний след. Появляется чувство, что ты действуешь не потому, что хочешь или считаешь правильным, а потому что иначе будет хуже. Появляется стремление «лишь бы не разгорелось», «лишь бы не потерять», «лишь бы не испортить». Появляется привычка ускоряться там, где нужен анализ. И постепенно это начинает казаться нормой. Человек привыкает жить в коридоре, где свобода выбора заменена на выбор между плохим и страшным.

Следующий шаг - это научиться распознавать не только внутренний след, но и внешние маркеры, как выглядит манипуляция в речи, в поведении, в структуре разговора. Потому что страх редко вбрасывается случайно, он подается определенным образом, через неопределенность, через срочность, через намеки

на санкции, через «ты же понимаешь». И если это увидеть, защита становится не борьбой «с эмоцией», а возвращением себе условий нормального выбора.

Манипуляция страхом почти всегда выдает себя не громкостью, а композицией разговора. Сначала создается ощущение угрозы, потом появляется чувство срочности, затем странное сужение вариантов, и наконец - облегчение, которое обещают в обмен на уступку. Слова могут быть разными, интонации тоже, но архитектура повторяется с упрямой точностью. Особенно характерны полунамёки, вместо фактов - «все может измениться», вместо ясных критериев - «ты же понимаешь», вместо конкретных последствий - туманная перспектива «потом будет хуже», человеку достаточно намёка, чтобы он начал жить в ожидании удара и сам стал дисциплинировать себя. Тот, кто умеет создавать предвосхищение, получает власть, даже не повышая голос.

В отношениях манипуляция страхом часто проявляется через управление близостью. Не обязательно произносить угрозы, достаточно сделать связь условной. Теплый контакт превращается в награду, холод - в наказание. И тогда партнер начинает угадывать, подстраиваться, избегать тем, которые могут «вызвать бурю». Парадокс в том, что внешне это выглядит как забота об отношениях, а внутренне, как стратегия выживания связи. Здесь особенно легко закрепляется тревога, источник угрозы расплывчат, а воображение работает без остановки. Н. Г. Соболев отмечает, что при неопределенности источника опасности тревога сопровождается «воображением неблагоприятного развития событий».

Именно эта деталь объясняет, почему некоторые отношения становятся психологически изматывающими не из-за скандалов, а из-за постоянного напряжения «на всякий случай».

В рабочей и организационной среде страх чаще всего подают через ответственность и неясные правила. Человеку дают понять, что цена ошибки высока, а критерии успеха при этом остаются туманными. Это создает идеальные условия для управляемости, сотрудник начинает работать не на результат, а на снижение риска наказания. Л. А. Китаев-Смык писал о том, что в стрессовых

ситуациях меняются эмоции, восприятие, память и мышление; в практическом смысле это означает, что при длительном напряжении человек хуже выдерживает неопределенность и тянется к простым схемам, которые обещают безопасность. В такие моменты особенно убедительно звучит любой «спасательный» голос: «делай так - и проблем не будет». И если после подчинения действительно наступает облегчение, механизм закрепляется, психика запоминает, что уступка - это способ выжить.

В группах и сообществах страх становится тоньше, он завязан на принадлежности. Здесь не обязательно угрожать напрямую, а достаточно дать почувствовать, что несогласие сделает человека чужим. Социальная психология давно описывает, что давление группы редко строится на логике, оно опирается на эмоции и на риск отвержения. И важно другое, как только человек называет происходящее влиянием, внушаемость падает. Эту мысль можно увидеть у Э. Аронсона в обсуждении убеждения: когда человек осознает, что на него пытаются воздействовать, он начинает анализировать тщательнее и меньше «проглатывает» сообщение. В жизни это выглядит почти буднично, ты ловишь себя на мысли «меня сейчас удерживают страхом выпадения из круга» - и внезапно появляется пауза, а вместе с паузой возвращается выбор.

Цифровая среда добавляет к страху скорость. Письма, уведомления, «последние предупреждения», сообщения от «службы безопасности» работают по одной схеме, тревога запускается мгновенно, а «выход» предлагается в виде простого действия. Нажать, подтвердить, срочно «проверить», перейти по ссылке. Здесь манипуляция особенно прозрачна, человеку продают не уверенность, а разрядку. Он кликает не потому, что доверяет, а потому что хочет, чтобы тревога прекратилась. И чем чаще этот сценарий повторяется, тем легче он срабатывает в следующий раз, мозг начинает узнавать знакомую дорожку «напряжение → действие → облегчение».

Если говорить о защите, то она начинается с простого принципа: не спорить с эмоцией, а возвращать себе условия нормального выбора, при страхе сужается внимание, ухудшается память и ослабевает самоконтроль; поэтому

пытаться «победить страх» силой воли часто бесполезно - воля как раз и проседает. Работает другое - пауза, уточнение фактов, расширение вариантов, проверка источника, фиксация условий. Пауза - это не психологический трюк, а инструмент безопасности, если решение требуют принять немедленно, именно это и становится сигналом, что вас лишают главного ресурса - времени на проверку. Уточнение фактов разрушает туман, в котором тревога питается воображением, расширение вариантов ломает «коридор решений», где один путь делают катастрофическим, а другой - единственным спасением. Проверка источника возвращает реальность: кто говорит, на каком основании, где подтверждение, что именно произойдет, если взять паузу. И наконец, фиксация условий (в переписке, документе, ясной договоренности) помогает не дать эмоции переписать правила задним числом.

Есть еще одна защита, которая звучит не романтично, но работает. Нужно различать ситуации, где давление держится только на эмоции, и ситуации, где есть реальная асимметрия власти и реальные санкции. Во втором случае одной психологической стойкости недостаточно, тут нужна опора - коллеги, регламент, профессиональная консультация, юридическая помощь, внешняя поддержка. Это не слабость, а способ уравновесить силу. Манипуляция через страх особенно эффективна там, где человек остается один на один с угрозой, и где ему кажется, что выход возможен только через того, кто эту угрозу обозначил.

Отличать предупреждение о риске от манипуляции проще всего не по эмоциям, а по устройству коммуникации. Эмоция может быть и в честном предупреждении: человек действительно может переживать, действительно может видеть угрозу. Разница в том, что честное предупреждение обычно расширяет ориентировку, а манипуляция сужает ее. Когда речь идет о реальном риске, у человека, как правило, появляется больше ясности, что именно произошло, какие есть варианты, что можно проверить, сколько у нас времени, кто еще может подтвердить информацию. Манипуляция делает противоположное, она оставляет вас один на один с тревогой и при этом ускоряет. Она не проясняет, она загоняет в коридор.

Есть очень узнаваемый признак - запрет на паузу. Пауза - это кислород для мышления, и именно поэтому ее чаще всего пытаются отнять. Формы могут быть культурными и даже «вежливыми»: «не усложняй», «давай быстрее», «потом не будет возможности», «ты сейчас решай, а детали потом». Но смысл один - решение должно быть принято до того, как вы вернете себе нормальный режим анализа. В этом месте полезно помнить простую мысль Д. Канемана о двух режимах мышления: быстрый режим действует автоматически и экономит усилия, медленный требует времени и проверки. Д. Канеман писал: «Система 1 работает быстро и автоматически... Система 2 направляет внимание на требующие усилий умственные действия». Если вам настойчиво отрезают время, вам отрезают именно Систему 2 - ту часть мышления, которая умеет проверять. Это не философия, а техника управления.

Вторая красная линия - это расплывчатая угроза без проверяемых деталей. Тревога любит неопределенность, и потому манипуляция предпочитает говорить не «вот факт», а «все может быть», «есть информация», «мне кажется», «ты же понимаешь». Если фактов мало, а внутреннего напряжения много, значит, вас держат не на знании, а на догадках. В такой конструкции человек сам начинает служить давлению, он докручивает угрозу, сам себя торопит, сам себе запрещает сомневаться, потому что сомнение повышает тревогу. И чем больше человек додумывает, тем больше ему хочется «закрыть» ситуацию любым способом.

Третий признак - «единственный правильный выход», который почему-то заранее готов. Манипуляция почти никогда не предлагает спектр вариантов, она предлагает спасение. Часто спасение оформлено как действие, после которого станет легче: согласись, подпиши, переведи, уступи, промолчи, не поднимай тему, «сделай как сказано». И вот тут важно заметить, на чем держится убедительность: не на доказательствах, а на обещании облегчения. Г. Гудьонссон, описывая комплаентность в стрессовых ситуациях, подчеркивал, что человек может фокусироваться на ближайших последствиях поведения ради снятия тревоги - чтобы поскорее прекратить неприятную ситуацию. В обычном языке

это звучит так - «лишь бы закончилось», и как только «лишь бы закончилось» становится главным мотивом, вас легко направить туда, куда выгодно другому.

Защита от манипуляции страхом выглядит скучно, но работает именно своей скукой. Она возвращает порядок:

1) Вернуть себе право на паузу. Не обязательно конфликтовать, достаточно фиксировать: «я вернусь с ответом позже», «мне нужно время, чтобы проверить», «я не принимаю решения в режиме срочности».

2) Отделить факт от прогноза. «Что точно известно?» - вопрос, который разрушает туман.

3) Расширить выбор. Если кажется, что выход один, это почти всегда симптом коридора. Даже минимальное расширение - «посоветоваться», «проверить у третьей стороны», «попросить документ», «обсудить завтра» - уже снижает эмоциональный захват.

4) Проверка источника: кто говорит, на каком основании, что будет, если взять паузу, почему нельзя уточнить.

5) Фиксация условий. Там, где человек начинает «переигрывать правила» задним числом, запись и ясные договоренности защищают лучше любых эмоциональных объяснений.

Страх становится особенно опасным рычагом не в момент вспышки, а в момент закрепления. Однажды человек уступил - стало легче. Второй раз уступил - снова полегчало. И постепенно психика учится простой последовательности: тревога → уступка → облегчение. На этом месте манипуляция перестает быть «приемом» и превращается в привычный способ регулировать внутреннее напряжение. Причем это может происходить и без явного злого умысла со стороны другого человека: достаточно, чтобы один привык разряжать свою тревогу контролем, а другой - разряжать свою тревогу уступкой. Но как только эта связка сложилась, она начинает воспроизводиться почти автоматически.

Здесь важно не перепутать осторожность и управляемость. Осторожность обычно расширяет наблюдение: человек видит риск, задает вопросы, проверяет,

уточняет, выбирает способ снизить угрозу. Управляемость делает обратное, человек видит риск и начинает ускоряться, подстраиваться, отказываться от вопросов, сокращать себя. Если человеку не дают времени и ясности, у него просто не остается ресурса включить проверку. И тогда внешне он выглядит решительным, а внутри он просто спасается.

Постепенно возникает еще одна характерная деформация, человек начинает воспринимать облегчение как критерий правильности. Если стало легче - значит, сделал верно. Это очень человеческая логика, но именно она делает страх таким удобным инструментом. Облегчение действительно приятно, и в моменты тревоги оно переживается как возвращение жизни в норму. Только проблема в том, что облегчение может быть куплено ценой автономии. Человек может «успокоиться» после того, как отказался от своих границ, согласился на невыгодные условия, промолчал о важном, перестал задавать вопросы. И если облегчение становится единственным маркером, поведение постепенно уходит в сторону подчинения.

Очень важно, что защита от манипуляции страхом не должна превращать человека в холодного и подозрительного. Здесь легко уйти в крайность: начать видеть давление в любом предупреждении, в любой просьбе, в любом конфликте. Но такой стиль жизни тоже будет управляться страхом - просто в другой форме.

Реалистичная защита устроена иначе. Она не требует перестать доверять людям, она требует вернуть себе процедуры: паузу, проверку, ясность, альтернативы. Если риск реальный, эти процедуры только помогают. Если риск раздувают, эти процедуры обнажают раздувание. Честное предупреждение выдерживает уточнения. Манипуляция боится уточнений.

Есть короткий внутренний тест, который в практике часто работает лучше длинных размышлений. Когда на вас давят, спросите себя: мне предлагают понять ситуацию или предлагают просто успокоиться? Если смысл разговора в том, чтобы вы разобрались и приняли решение осознанно - там будет место для фактов, времени и альтернатив. Если смысл в том, чтобы вы немедленно сделали шаг, после которого станет легче, но вы толком не понимаете, что именно

подписали, на что согласились и какие будут последствия, - это уже тревожный коридор. И как только вы видите коридор, становится понятно, что делать, остановиться, расширить пространство выбора, вернуть себе право проверять и право не торопиться.

И последнее. Страх сам по себе не враг. Он действительно помогает выживать и избегать потерь. Врагом он становится тогда, когда его превращают в систему управления человеком. Когда его используют, чтобы сузить мышление, отнять время, запретить вопросы, лишить альтернатив. Тогда страх перестает быть сигналом опасности и становится инструментом власти. И если держать в голове эту границу, появляется шанс сохранить и осторожность, и свободу – без героизма, без паранойи, просто через ясность и уважение к собственному праву выбирать.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Наука. 1983. 368 с.
3. Общая психология: Сб. текстов: В 3 вып. / Под общ. ред. В. В. Петухова. М.: Учеб.-метод. коллектор «Психология», 2000.
4. Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M. (et al.). Social Psychology. 9th ed. Boston: Pearson, 2016.
5. Taylor S. E. Health Psychology. 10th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2018.
6. Wickens C. D., Hollands J. G., Banbury S., Helton W. S. Engineering Psychology and Human Performance. 5th ed. New York: Routledge, 2021. DOI: 10.4324/9781003177616.
7. Gudjonsson G. H. The Psychology of Interrogations and Confessions: A Handbook. Chichester: Wiley, 2003. DOI: 10.1002/0470013380.
8. Baron J. Thinking and Deciding. 4th ed. Cambridge: Cambridge University Press. 2008.
9. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux,

2011.

UDC 159.9

**THE PSYCHOLOGY OF FEAR IN MANIPULATION:
VULNERABILITIES, CONTEXTS, AND ETHICAL BOUNDARIES**

Konstantin N. Shagimuratov

plenipotentiary representative

shkon0001@gmail.com

Administration of the Head of the Republic of Bashkortostan

Ufa, Russia

Abstract. The article examines fear-based manipulation as a universal psychological mechanism of influence that operates by reshaping attention, thinking, and decision-making under threat and uncertainty. A key distinction is drawn between fear as a response to a concrete danger and anxiety as an experience of an uncertain threat-crucial for manipulative strategies. A process model is proposed: threat induction, escalation through uncertainty and time pressure, construction of a «choice corridor» and reinforcement of compliance via relief after submission. Core mechanisms are analyzed, including sanctions, information control, public exposure and reputational risk, «safety in exchange for loyalty» as well as target vulnerabilities (time deficit, heightened responsibility, chronic stress). Practical countermeasures are outlined, centered on restoring time, verifiability, and alternatives, along with boundary-setting and external support when power asymmetry makes self-protection insufficient.

Keywords: manipulation, fear, anxiety, psychological influence, stress, uncertainty.

Статья поступила в редакцию 25.02.2026; одобрена после рецензирования 20.03.2026; принята к публикации 31.03.2026.

The article was submitted 25.02.2026; approved after reviewing 20.03.2026; accepted for publication 31.03.2026.