

## ЗМІСТ

*Переднє слово*

**Проблема подолання травми війни у рамках медіапсихології**  
(Л.А. Найдьонова)

*Розділ перший*

**Що таке психологічна підтримка травмованих війною?**

**1.1. Психосоціальна підтримка травмованих війною** (Череповська Н.)

Види психосоціальної підтримки; емоційна, ментальна складова; її роль на підтримувальному етапі реабілітації; аудиторія

**1.2. Медіа як ризики і медіа як ресурси**

1.2.1. Ризики інформаційних деструктивних впливів медіа: медіатравма

1.2.2. Медіапсихологічні ресурси: медіаконтент

1.2.3. Медіапсихологічні ресурси: основні методи медіапсихології

**1.3. Групова робота на підтримувальному етапі** (Дідик Н.)

1.3.1. Роль групової роботи у контексті емоційної, ментальної підтримки

1.3.2. Характеристика груп комбатантів

1.3.3. Характеристика груп родин комбатантів

Література.

*Розділ другий*

**Технології психологічної підтримки комбатантів та їх родин як набуття конструктивного досвіду**

**2.1. Медіаграмотність: профілактика деструктивних інформаційних впливів:** (Череповська Н.)

2.1.1. Як дивитися телевізійні новини?

2.1.2. Інтернет: як уберегтися від інформаційного впливу?

2.1.3. Як розпізнати пропаганду?

**2.2. Візуалізована психоедукація** (Череповська Н.)

2.2.1. Інформація та образ: суть візуалізованої психоедукації

2.2.2. Характеристика симптомів постстресових розладів та приклади з відео, кінострічок і практичні поради реагування на них

2.2.3. Практичні рекомендації щодо застосування візуалізованої психоедукації в різних групах травмованих

**2.3. Саморегуляція внутрішніх емоційних станів** (Череповська)

2.3.1. Рефлексія емоцій і почуттів щодо переглянутого медіаконтенту.

2.3.2. Ціннісно-сміслова регуляція.

2.3.3. Ресурси відновлення внутрішнього стану: медіаклуб.

**2.4. Саморегуляція психоемоційних станів членів сімей комбатантів**  
(Дідик)

2.4.1. Саморегуляція психоемоційних станів за допомогою візуального медіаконтенту

2.4.2. Психоедукація стосунків у родині за допомогою візуального медіаконтенту

**2.5.** Саморегуляція психологічних станів комбатантів за допомогою анімаційної проєктивної методики «Маріонетка» (Обухова Н.)

**2.6. Медіаторчість комбатантів як додатковий психологічний ресурс подолання травми** (Череповська Н.)

2.4.1. Що таке медіаторчість та її роль у відновленні психологічного комфорту комбатанта

2.4.2. Види медіаторчості комбатантів: фото колажі, відео ролики, пости-нариси

2.4.3. Практичні рекомендації щодо реалізації творчих задумів  
Література

#### **Додатки:**

Словничок

Програма розвитку критичного мислення «Я – ветеран»

Критичне мислення

Класифікація медіаконтенту

Список рекомендованих фільмів

Медіаклуб як універсальна методика: різні формати проведення занять

Зразки медіаторчості комбатантів

Методика «Маріонетка»: робочі матеріали

*Переднє слово*

**Проблема подолання травми війни у рамках медіапсихології**

*(Л.А. Найдьонова)*

## Розділ перший

### Що таке психологічна підтримка травмованих війною?

#### 1.1. Психосоціальна підтримка травмованих війною

В умовах війни в Україні, яка триває п'ятий рік, актуальність різнопрофільної реабілітації військових, ветеранів, членів їхніх родин є незаперечною. Зазвичай спеціалісти виокремлюють фізичну, медичну, психіатричну, психологічну, соціальну реабілітацію травмованих війною. Реабілітація, як цілеспрямований процес відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я, здійснюється фахівцями відповідних галузей: медичної, психіатричної, психологічної, соціальної і становить спеціалізовану допомогу постраждалим [1; 2; 3].

Соціально-психологічна реабілітація складається з трьох основних етапів: підготовчого, базисного і підтримувального [6]. Якщо на перших двох етапах застосовується суто спеціалізована допомога по відновленню втраченого фізичного, психічного здоров'я, то на підтримувальному можуть передбачатися й інші, допоміжні неспеціалізовані способи подолання життєвої травми, і травми війни у тому числі.

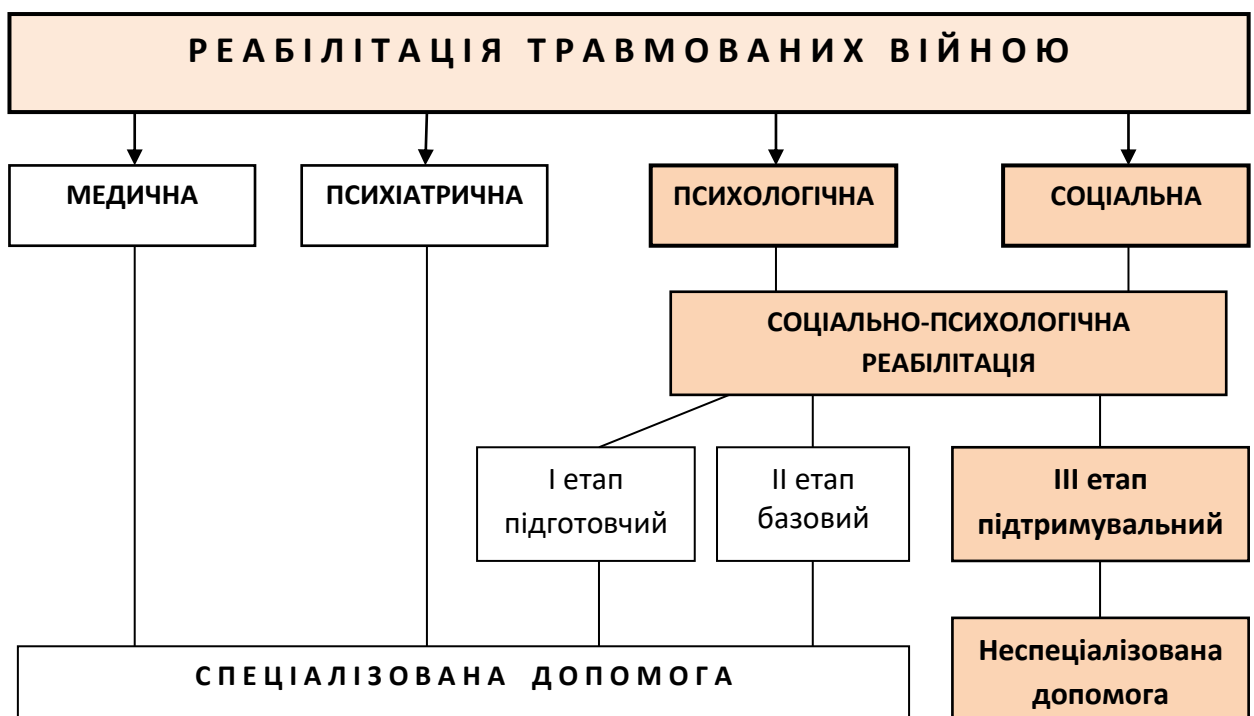


Рисунок 1. Напрями різнопрофільної реабілітації травмованих війною  
та види допомоги

Одним з таких неспеціалізованих способів є психосоціальна підтримка певних груп суспільства, травмованих війною, яка відрізняється, наприклад, від медичної або психіатричної допомоги, проте включається до послуг гуманітарної підтримки як такої. Психосоціальна підтримка може бути складовою роботи практичних психологів, соціальних працівників, офіцерів з забезпечення морального і психологічного стану військових, капеланів, психологів-волонтерів тощо [3; 4; 5].

Основним завданням психосоціальної підтримки є оптимізація особистого внутрішнього стану, оздоровлення міжособистісних стосунків у професійному і сімейно-побутовому житті, подолання соціальної дезадаптації людини в цілому і постраждалих від війни зокрема.

Психосоціальна підтримка, як система соціально-психологічних способів і прийомів, спрямована на:

забезпечення *послаблення наслідків* негативних впливів життєвих подій, пом'якшення наслідків психологічного стресу загалом і травмування війною зокрема, які вкупі є факторами ризику появи психосоматичних захворювань людини;

*профілактику і захист* стану психологічного благополуччя людини, що надасть їй відчуття особистого контролю і самоповагу;

*оптимізацію соціальної адаптації* особистості серед рідних і близьких, у тому числі й до суспільства.

Неформальну психосоціальну підтримку можуть надавати родичі, друзі, сусіди, а формальну – психологи, соціальні працівники та інші вище зазначені працівники.

У зарубіжній традиції психосоціальна підтримка розуміється як забезпечення індивіда:

1) *практичною* допомогою: конкретними товарами і послугами, фінансовою, побутовою допомогою;

2) *інформацією* з надання контактів щодо консультації з розв'язання різних питань;

3) психосоціальним сприянням, що реалізується у *психологічній підтримці*, емоційному комфорті, близькості [3].

Тобто, психосоціальна підтримка включає в себе такі наступні види допомоги, як «матеріальну», «інформаційну», «емоційну».

Проте, спеціалістів психологічної галузі і неспеціалістів, які хотіли б присвятити свою діяльність, волонтерство саме психосоціальній підтримці комбатантів, їхніх родин, передусім цікавить «емоційний» формат цієї підтримки. Тому має сенс уточнити зміст «емоційної» компоненти психосоціальної підтримки, яка, на нашу думку, спрямована на оптимізацію не тільки *емоційної сфери* індивіда – його реакцій, настроїв, станів, а й на *ментальність* травмованого – його способу мислення, загальної духовної налаштованості, системи переконань, уявлень, духовних цінностей, життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Крім того, враховуючи потужний і далеко не завжди позитивний вплив інформаційного простору, який повсякденно охоплює людину, вважаємо, що оптимізація *когнітивної сфери* й розвиток критичного мислення зокрема, не будуть зайвими у процесі зниження психологічних проблем людини, що перешкоджають її психологічному благополуччю, успішній життєдіяльності в побуті і соціумі.

Таким чином, психосоціальну підтримку у психологічній площині ми розуміємо як оптимальний вплив / сприяння на емоційну, когнітивну і духовну сфери травмованої людини й надалі у даному контексті визначатимемо її як «*психологічну підтримку*».

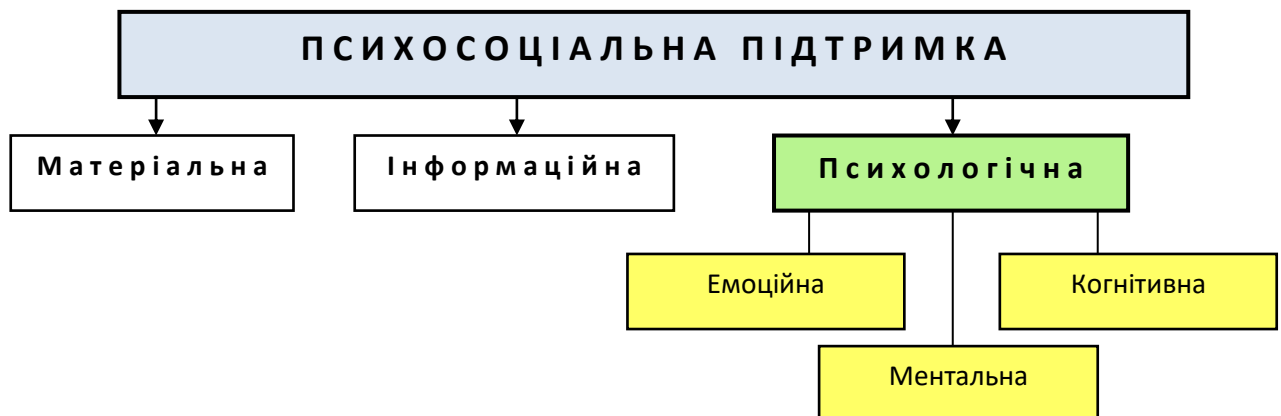


Рисунок 2. Структура психосоціальної та психологічної підтримки.

Психологічна підтримка розглядається нами, як комплекс профілактичних, просвітницьких, психологічних, організаційних заходів, загальною метою яких є відновлення і збереження психологічного здоров'я комбатантів, членів їх родин. Психологічна підтримка спрямовується на **актуалізацію існуючих і створення додаткових психологічних ресурсів**, які забезпечують оптимальну життєдіяльність, спілкування і адаптацію до соціуму [6].

Основними **напрямами** психологічної підтримки є *індивідуальна* (консультування, діагностика, корекція, профілактика, посередницька діяльність залагодження конфлікту) і *групова* (різні види спрямованих тренінгів) робота з травмованими. У даному посібнику перевага надається саме груповій формі роботи як важливої передумови конструктивної адаптації до «великого» і «малого» соціуму.

Основними **методами** зазначеної підтримки є: *профілактика, психоедукація, саморегуляція, творчість*.

**Технологіями** психологічної підтримки є сукупність прийомів, методів та впливів, що застосовуються для досягнення поставлених цілей у процесі здійснення психосоціальної роботи. Насамперед, це застосування різноманітного медіаконтенту, різні види тренінгу: від групових занять, спрямованих на засвоєння певних когнітивних і практичних умінь і навичок до різних форматів медіаклубу, метою проведення яких є набуття його учасниками комплексу різних психологічних якостей як то: робота з емоціями і почуттями; здатність до аналізу, критичного осмислення сприйнятого; виявлення ресурсів відновлення психологічного благополуччя і за допомогою творчості зокрема – що усе в цілому впливає на гармонізацію внутрішнього стану і подальшу успішну соціалізацію травмованої військовою особистості.

**Об'єктами** психологічної підтримки передусім можуть бути комбатанти, їхні дружини, інші члени родин, а також вимушено переміщені особи зі сходу країни, дорослі діти (старші підлітки).

Як зазначалося вище, психологічна підтримка травмованих здійснюється в ході цілеспрямованої соціально-психологічної реабілітації на підтримувальному етапі або ж у форматі виключно психологічної підтримки (без попереднього і базового етапів) щодо представників вище зазначених категорій, проте які не мають клінічних ускладнень і гострих розладів, в яких збережені психічні функції.

#### Література:

1. *Блінов О. А.* Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям / О. А. Блінов // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К. : НУОУ, 2014. – Вип. 4 (41). – С. 168-173.
2. *Іванов А., Жуматій Н.* Реабілітація особистості військовослужбовців, постраждалих в бойових діях, 2003. – [Електронний ресурс]. – Джерело доступу: <http://medbib.in.ua/vsearmeyskiy-reabilitatsionnyiy-tsentr.html>
3. Короткий курс лекцій з дисципліни «Психологія соціальної роботи». – [Електронний ресурс]. – Джерело доступу: [https://studme.com.ua/13761025/psihologiya/psihosotsialnaya\\_pomosch\\_psihosotsialnaya\\_rabota.htm](https://studme.com.ua/13761025/psihologiya/psihosotsialnaya_pomosch_psihosotsialnaya_rabota.htm)
4. Матеріали конференції «Проблеми психосоціальної підтримки та психологічного супроводу ветеранів війни та цивільних, які постраждали через збройний конфлікт» / Національний університет «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА), Національна компанія адвокатиї за права ветеранів (USAID). – Київ, 24-25 березня 2017 року. – С. 5, 8.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 174 с.
6. *Титаренко Т.М.* Дорожня карта соціально-психологічної реабілітації особистості, що постраждала від воєнної травматизації / Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ 28-31 березня 2018) / [за наук. ред.. Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова] – К.: Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. – С. 118-121.
7. *Череповська Н.І.* Медіаторчість комбатантів: творче медіасприймання художнього воєнного контенту та створення власного медіаконтенту Матеріали науково-практичного семінару / «Медіаторчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі» (м. Київ, 19 червня 2018 р.) / під редакцією Ю.С. Чаплінської. – [Електронний ресурс] // [mediaosvita.org.ua](http://mediaosvita.org.ua). – Режим доступу до ресурсу: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediatvorchist-v...nnya-mediatravmi/>
8. *Череповська Н.І.* Психосоціальна підтримка комбатантів: медіапсихологічні ресурси / Робота з травмами війни. Український досвід : матеріали Першої

всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ 28-31 березня 2018) / [за наук. ред.. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської, В.В. Савінова] – К.: Вид-во ФОП Назаренко Т.В., 2018. – С. 125-128.

9. *Череповська Н.І.* Психосоціальна підтримка комбатантів за допомогою медіапсихологічних ресурсів. – [Електронний ресурс] / Н.І. Череповська // Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (м. Київ, 20–21 червня 2017 р.) // [mediaosvita.org.ua](http://mediaosvita.org.ua). – 2017 – Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/cherepovska-n-i-psyhosotsialna-pidtrymka-kombatantiv-za-dopomogoyu-mediapsyhologichnyh-resursiv/>

## 1.2. Медіа як ризики і медіа як ресурси особистості:

### медіапсихологічний підхід

Наша ідея неспеціалізованої психологічної підтримки комбатантів і членів їхніх родин реалізується у рамках медіапсихології – актуальної міждисциплінарної науки яка вивчає вплив медіа на емоції, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість людини, а також вплив людини на створений нею світ медіа як у сфері виробництва медіапристроїв, медіатехнологій, медіаконтенту, так й у практичному споживанні, креативному застосуванні готової медіапродукції. Медіапсихологія досліджує вплив медіа на людину у двох різних векторах: негативному і позитивному. Саме тому, наша версія психологічної підтримки комбатантів ґрунтується на двох протилежних підходах.

#### Перший підхід: «Медіа як ризик»

Багато хто з комбатантів отримали негативний досвід війни, який став частиною їхнього життя і часто виражається у неприємних спогадах, пригніченому, нестабільному емоційному стані. На думку багатьох спеціалістів військової психології, медіа іноді можуть стати *тригером* травматичного воєнного досвіду, а відповідно підвищити рівень ризику розвитку ПТСР і переходу розладів у хронічну форму у тих комбатантів, які вже мають проблеми з психічним здоров'ям.

Крім того, впливи медіа іноді можуть стати *причиною* виникнення додаткової психологічної травми – медіатравми, спричиненої деструктивною інформацією широкого діапазону: від маніпулювання, пропаганди до фейків,



технологій зомбування тощо. Медіатравма через медіастрес(и) може призводити до виникнення тривожності, страхів за себе, родину, підвищеного занепокоєння за долю країни, що у свою чергу, стимулює депресивні стани, пов'язані з дезорієнтацією як в особистісному плані («за що воювали?»), так і зовнішньому («як вижити у такому суспільстві?»).

**Психологічна підтримка** у підході «Медіа як ризик» актуалізується за допомогою *методу профілактики* деструктивних інформаційних впливів медіа на комбатантів.

#### Другий підхід: «Медіа як ресурс»

Медіа можуть бути не тільки небезпекою, а й стати у нагоді для посилення власних психологічних ресурсів або знаходження нових їх форм з метою застосування щодо розв'язку власних психологічних проблем.

Не є секретом, що багато хто з комбатантів після повернення з війни або у процесі проходження військової служби / виконання місій, часто-густо відчують внутрішній дискомфорт, спричинений наслідками специфіки воєнної професії (бойові стреси, втрата побратимів, поранення, одноманітність воєнного побуту, конфлікти з начальством та інше), а саме: мають проблеми саморегуляції внутрішніх станів, труднощі у спілкуванні з родиною, у процесі соціальної адаптації.

**Психологічна підтримка** завдяки моделі «Медіа як ресурс» полягає у застосуванні методів *психоедукації, саморегуляції, творчості*.

Отже, медіапсихологія, охоплюючи широкий спектр життя сучасної людини, здатна своїми ресурсами і спеціально розробленими технологіями зокрема, забезпечити оптимальну психологічну підтримку комбатантів.

Однак, перед тим, як перейти до змістової суті і реалізації технологій (розділ другий), розглянемо суть ризиків і ресурсів медіа.

Що являють собою ризики і ресурси медіа? У широкому розумінні – це потенційна можливість медіа впливати на психологічний стан людини: покращувати його або погіршувати. Тобто, впливи медіа передбачають як *медіаінформаційну безпеку*, що у психологічному контексті означає

актуалізацію комфортних емоційно-когнітивних переживань особистості у її взаємодії з медіапростором, так і *медіаінформаційну небезпеку*, яка загрожує погіршенням психологічного комфорту людини.

Основним агентом здійснення впливу медіа на психіку є *медіавізуальний образ*: зображення/картинка (форма) і його значення (зміст), а також звуковий, текстовий супровід (сміслові наповнення). Створюється і актуалізується медіавізуальний образ за допомогою різних технологій: фотографії, кіно, телебачення, інтернету та ін.

Медіавізуальний образ є головним елементом візуального *медіаконтенту*, який може набувати різних *медіаформатів*: світлина, плакат, документальний фільм, ігровий фільм, відео, ролик тощо.

Чому візуальний образ здатен впливати на людину? Сприймання візуального має нейробіологічне підґрунтя у вигляді системи «дзеркальних» нейронів мозку. Завдяки цій системі людина здатна не тільки наслідувати дії, навчатися мовленню, відчувати емпатію, а й «віддзеркалювати» емоції іншої людини [2, 6].

Механізм «віддзеркалення» також спрацьовує під час сприймання візуального медіаконтенту будь-якого формату. Медіавізуальний образ, будучи посиленням технологічними можливостями (необмежений доступ до інформації, економічно доступне забезпечення медіапристроями), став потужним повсякденним впливом на життя сучасної людини і на її емоційно-когнітивну, ментальну сферу.

### **1.2.1. Ризики інформаційних деструктивних впливів: медіатравма**

Як було зазначено вище, медіа іноді можуть ставати *тригером* травматичного досвіду у тих комбатантів, які вже мають проблеми з психічним здоров'ям. Ці важливі положення згадуються у роботах багатьох спеціалістів, зокрема Е.К. Річі, Д.С. Ярвіса, Б. Янга та інших.

Також медіа можуть посилювати негативний емоційний стан, неприємні спогади, стимулювати стрес й ставати причиною виникнення додаткової психологічної травми – *медіатравми*.

\* Військова психологія традиційно розрізняє фізіологічний і психологічний види стресу й зокрема, виокремлює такі підвиди психологічного стресу, як *емоційний* та *інформаційний* (Караяні О.Г., 2003, 2008). Зазначене поняття «інформаційного стресу», на нашу думку, можна співвіднести з деструктивним інформаційним впливом медіа на особистість, що перегукується з напрацюваннями останніх років в галузі вітчизняної медіапсихології: «медіастрес», «медіадистрес» (Н. Череповська), «медіатравма» (L. Naydonova).\*

Наразі виокремлено три типи медіатравми: деструктивний вплив воєнної тематики накладається на первинну минулу травму, що призводить до її актуалізації у формі повторюваних переживань, неприємних спогадів (тип А); інформація про війну у ЗМІ провокує медіаінформаційний стрес як посилення тривожності, занепокоєння, інтенсивних переживань в родині, член якої в цей час знаходиться на війні (тип В); інформаційні деструктивні впливи про війну травмують людину, яка не має прямого відношення до війни на сході країни (тип С) [7].

У нашому посібнику приділяється увага передусім першому типу медіатравми, яка здатна накладатися не тільки на травму з минулого життя людини, а передусім на травму, отриману під час бойових дій. Така медіатравма може стати тригером, що «запускає» ретравматизацію травмітного досвіду війни або утворює вторинну травму, яка лягає на підґрунтя травми первинної. Цей тип медіатравми переважно стосується категорії комбатантів.

Також у даному контексті важливим є і другий тип медіатравми, властивий членам родин військових, ветеранів війни: саме їхні жінки, батьки, дорослі діти, під впливом негативної інформації медіа про війну на сході країни, піддаються медіатравматизації.

## Модель «Медіа як ризик»

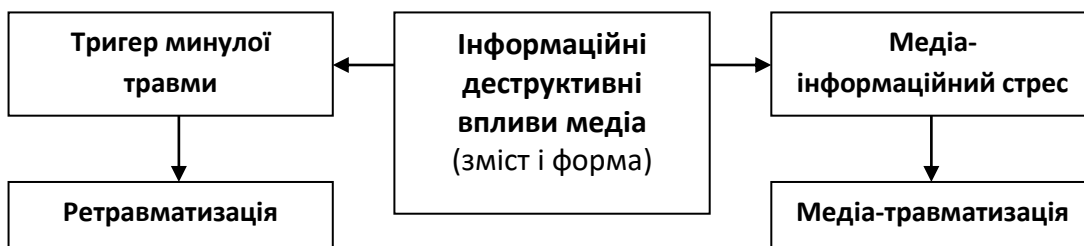


Рис. 1. Прогнозовані наслідки інформаційних деструктивних впливів медіа на постраждалих від війни: ретравматизація і медіатравматизація.

Працюючи на волонтерських засадах у військовому шпиталі, ми спостерігали «здатність» медіаконтенту викликати негативну психогенну реакцію у військових, що знаходилися на стаціонарному лікуванні. Під час перегляду потенційно деструктивного медіаконтенту (фотографії про війну на сході країни, відео, ролики про ЗСУ тощо) і потому виявлено такі *типи поведінкової реакції* комбатантів, як:

- 1) *уникнення* перегляду: відведення очей від екрану, втрата інтересу/небажання дивитися далі, самостійне залишення приміщення, в якому проходила демонстрація медіаконтенту;
- 2) виникнення *тривожності*: хвилювання, іноді прохання припинити показ ролику, прохання вийти з приміщення;
- 3) *відсутність емоційної реакції* на будь-який потенційно деструктивний медіаконтент під час перегляду і в бесіді по тому;
- 4) *збудження* як емоційне піднесення щодо явно вираженого агресивного, «насильницького» медіаконтенту (деяка зухвалість на кшталт: «я там був!», «я знаю про це більш круті речі!»).

Виявлені типи реагування виразно характеризують актуалізацію ознак ПТСР, що проявилися під впливом медіа. Ці психологічні реакції опосередковано вказують на те, що медіа можуть викликати у травмованих погіршення настрою, стрес, емоційну гіперактивність, які, у свою чергу, не сприятимуть процесу реабілітації.

У зв'язку з тим, що не завжди можна виявити чітку межу між тими травмованими, хто ризикує підпасти під негативний вплив медіа і тими, на кого негативний медіаконтент майже не вплине, ми пропонуємо наступне. По-перше, якщо робота з психологічної підтримки за допомогою медіаресурсів проводиться у шпиталі, обов'язково треба враховувати клінічні показники учасників групи й не залучати до роботи в групі комбатантів з гострими розладами, порушеними функціями. По-друге, психолог має самостійно виявляти потенційні ризики медіа: психологічно небезпечні медіаконтенти, обережно їх застосовувати з однією категорією постраждалих або не застосовувати зовсім – з іншою.

З метою полегшення роботи психологів і загальної орієнтації серед медіаконтенту, розроблено класифікацію інформаційних деструктивних впливів медіа, які є потенційними психологічними ризиками.

Медіа як інформаційно деструктивні впливи умовно розподіляються на:

- 1) *об'єктивно небезпечні* впливи медіа;
- 2) *суб'єктивно значущі* впливи медіа;
- 3) впливи медіа, організовані або створені за допомогою *спеціальних інформаційних технологій*.

1. ***Об'єктивно небезпечними інформаційними впливами*** є інформація / медіаінформація, яка апріорі має психологічно небезпечні зміст та форму медіаконтенту (фотографія, відео, фільми, репортажі з місця подій, новинні медіа), що може негативно вплинути на емоційну сферу людини. Потенційно небезпечним інформаційним змістом й у візуальній формі зокрема, вважаємо наступне:

- *наджорсткі* і *жорсткі* зображення:

масові вбивства людей; вбивства однієї людини; катування людей; катування і вбивство тварин; загиблі діти; понівечені тіла; розрізнені частини тіла; раптова смерть людини (на передовій, у ДТП); розкриті могили масових захоронень; трупи людей/людини; кістяки; кров; каліцтво;

- *агресія:*

воєнні дії; масові протистояння і сутички; бійки дорослих; бійки дітей; немирні протести; кримінальні злочини; зображення зброї, людей у формі, зі зброєю;

- *антигуманна поведінка:*

полон; «паради» полонених; дії, які принижують людську гідність (фізичні і моральні образи); переслідування; дискримінація за певними ознаками; расизм;

- *різного виду катастрофи:*

природні (виверження вулканів, цунамі, повінь, лісові пожежі та інші природні катаклізми), технологічні (аварії на АЕС, залізниці, у повітрі), екологічні, що спричинені руйнівною діяльністю людини (вирубання лісів, засмічення великих територій, забруднення водоймищ і морів, масові вимирання тварин тощо); пов'язані з війною (руїни житлових будинків, населених пунктів, промислових об'єктів; знищена техніка, комунікації; спотворена навколишня природа і земля);

- *соціальні проблеми:*

відображення несправедливості щодо ветеранів війни, переселенців, поранених, скалічених, їх сімей; проявів протизаконних дій з боку владних структур; відсутності реформ, спрямованих на покращення життя в країні; нагнітання теми ймовірної ескалації війни;

- *політичні питання:*

неспроможність влади щодо проведення реформ; відсутність бажання працювати на Україну у переважної більшості депутатів, їхнє ставлення до роботи в парламенті; порушення з боку чиновників на місцях тощо.

2. *Суб'єктивно значущими деструктивними інформаційними впливами* вважаються такі, що сприймаються та інтерпретуються індивідом на підставі: особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, особистої позиції, *власного досвіду і бойової травми зокрема*. Так, наприклад, репрезентована у ЗМІ нейтральна

подія/об'єкт може викликати у ветерана *медіастрес* і навпаки, більш «жорстка», «агресивна» – може залишити його байдужим.

Суб'єктивно значуще сприйняття інформації, відображеної в медіа, пов'язано не тільки з індивідуальними особливостями перцепієнта загалом, а й, що не менш важливо, з його психічним, психологічним станом на момент перегляду медіа, із специфічними особливостями отриманої травми.

3. Особливу групу деструктивних інформаційних впливів, які потенційно можуть негативно впливати на комбатантів, становлять медіаконтенти й передусім новинні медіа, аналітичні програми створені за допомогою *спеціальних медіатехнологій*. Провідними з них є:

*маніпуляція* – інформація подається таким чином, щоб непомітно вплинути на глядача так, як це вигідно власнику каналу, інформаційного джерела;

*«порядок денний»* – презентація інформації формується на підставі інформаційної політики медіаканалу, вигідної власникам медіаресурсу, а також включає в себе інші інформаційні технології (див. нижче);

*відвертання уваги від важливих подій* – інформація подається так, що спочатку презентується неважливе, часто з часовою перевагою й кількісною диспропорцією, а важливе – мимохідь або наприкінці, у скороченому й мало інформативному варіанті;

*дезінформація* – інформація подається у неповному обсязі або у дещо зміненому форматі з перекрученням фактів, що надає їй іншого смислового навантаження;

*замовчування* – значна подія ігнорується в інформаційному просторі країни; на певному каналі(ах) важлива інформація, яка не відповідає інтересам медіавласника, замовчується;

*«фейки»* – спеціальне виробництво брехливої інформації широкого діапазону неправдоподібності, що не відповідає дійсності (від «поїдання немовлят», «розп'ятих хлопчиків» до більш реалістичних сюжетів, тим не менше, неправдивих);

«джинса» – інформація подається в такому ракурсі, який є вигідним замовнику, який приплачує за це;

*пропаганда* – спеціально створена інформація, що формує певне ставлення, вірування, поведінку, спрямована на зміну цінностей, світогляду, втрату ідентичності як особистості, так і суспільства.

Застосування зазначених технологій доповнюється фактором інформаційної проблеми українського медіапростору: ...

Отже, усі разом узяті інформаційно деструктивні впливи медіа нині є реальною загрозою психологічному благополуччю особистості і становлять психологічну небезпеку особливо для тих, хто вже травмований війною.

На нашу думку, найбільш небезпечною для комбатантів, є інформація саме *документального медіаформату*, який претендує на «правдиве», об'єктивне відображення дійсності, це: теленовини; викладені у соціальних мережах фотографії, відео з місця подій; авторські документальні фільми (див. додаток). Натомість, *мистецький медіаформат* (художні фільми, телесеріали, анімації), який завжди становить чийось вигадку, фантазію, є більш безпечним для сприйняття травмованих війною. Інтенсивність безпеки/небезпеки обумовлюється також такими критеріями ігрового медіаконтенту, як:

«далеко-близько» відбувається представлена подія: на іншому кінці світу (В'єтнам, Ірак) чи на власній території (Україна);

«свої-чужі»: сприймання своїх – українців, обумовлює більш високу емпатію, ніж до «чужих», наприклад, американців;

«давнє-сучасне»: події історичної давнини, відображені у стрічці, можуть сприйматися не так болюче, як сучасні події.

Таким чином, сприймаючи трагічні репортажі, драматичну інформацію про війну по телевізору, в інтернеті, переглядаючи документальні або ігрові фільми «важкого» жанру, людина автоматично отримує ті самі емоції, які сприяють виникненню в її організмі гормону стресу – кортизолу, який порушує сон, пам'ять тощо [6]



Тому медіавізуальні стимули певного/деструктивного змісту у вигляді фото, відео, фільмів, так само, як й аудіальні, нюхові, тактильні, можуть перетворитися на медіатравму або стати пусковим механізмом актуалізації первинної травми. Натомість, з метою запобігання медіатравмі загалом і ретравматизації зокрема, необхідно розробити стратегії протистояння інформаційним деструктивним впливам і розглянути медіа впливи з іншого боку – як ресурс для відновлення особистості, постраждалої від війни.

Література :

1. *Карояни А.Г.*
2. *Косоногов В.* Зеркальные нейроны: краткий научный обзор / В. Косоногов. – Ростов-на-Дону, 2009 г. – 24 с.
3. *Череповська Н.І.* Медіапсихологічні ресурси соціально-психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій / Збірник статей Четвертої міжнародної науково-методичної конференції «Практична медіаграмотність: міжнародний досвід та українські перспективи». – Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2016. – С. 491-503.
4. *Череповська Н.І.* Деструктивні інформаційні впливи медіа та профілактика їх наслідків у військовослужбовців та ветеранів АТО / Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції [Текст] : матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.) у 2 ч. / [ред. кол. : В.В. Черней, М.В. Костицький, О.І. Кудерміна та ін.]. – Київ : Нац. акад.. внутр. справ, 2016. – С.163-166.
5. *Череповська Н.І.* Профілактика інформаційно-деструктивних впливів медіа у груповій роботі з комбатантами / Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: виклики сьогодення. Матеріали VII всеукр.наук.-практ.конф.з міжнар. участю // Упор. Плетка О. Т. – Київ-Мелітополь, Університет «Україна», 2016. – С.29-32
6. *Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese:* Mirrors in the Mind. Scientific American Band 295, Nr. 5, November 2006, S. 30–37 .
7. *Naydonova, Lyubov.* War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution. – Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th, 2017. – P. 42-45.