

**Любов Найдьонова**

***РОЗВИТОК МЕДІАОСВІТИ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ  
ДЛЯ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ***

***Методичні рекомендації***

**Анотація**

Методичні рекомендації організації комунікації з урахуванням технологічно опосередкованої і здійснюваної за допомоги соціальних мереж в умовах долання наслідків війни у громаді. Розкрито особливості повоєнного відновлення миру в постраждалих територіальних спільнотах, психологічну динаміку відновлення. Представлено ризики управлінської комунікації в умовах масової психотравматизації і психосоціальної підтримки людей, які перебувають у гострих і посттравматичних стресових станах, стимульованих медіавпливами. Представлено принципи і прийоми “деіндоктринації” (деіндоктринації) від ворожих наративів у медіапросторі. Надається перелік корисних медіаосвітніх інтернет-ресурсів підвищення медіаграмотності населення, і психологічні інтернет-ресурси, спрямовані на відновлення. Використання методичних рекомендацій сприятиме скорішому відновленню розірваних війною громад, профілактиці конфліктів, підвищенню стійкості проти ворожих інформаційних впливів, збереженню людського потенціалу країни.

Методичні рекомендації розраховано на використання в системі підготовки спеціалістів з державного управління, підвищення кваліфікації представників органів місцевого самоврядування, лідерів громадських ініціатив у територіальних об'єднаннях. Можуть бути корисними вчителям, батькам, усім зацікавленим користувачам.

## Зміст

**Вступ**

**Наслідки війни та форми їхнього долання**

**1 частина Соціально-психологічна динаміка відновлення постраждалих громад**

**2 частина Травмаінформована комунікація в громаді**

**3 частина Шляхи розвитку медіаосвіти в громаді та її реабілітаційний потенціал**

**Висновки**

## **ВСТУП**

Медіаосвіта як напрям розвитку здатності громад до здорової взаємодії з системою медіа і глобальним інформаційним простором – це тенденція, яка значно посилюється в останні десятиліття. Зміна системи медіа потребує зміни медіаспоживача, а розвиток демократії неможливий без вимогливого медіакористувача. Територіальна громада є колективним саморегульованим суб'єктом – замовником якісного забезпечення інформаційних потреб усіх мешканців. Обираючи провайдера цифрових мереж, інвестуючи в розвиток місцевої преси, телебачення, підтримуючи офіційні сайти і канали громади в різноманітних соціальних мережах лідери громади забезпечують якісне інформування з важливих для життя громади питань. Разом з тим, комунікація через систему медіа в сучасному світі не може бути односторонньою, оскільки це дієвий чинник протистояння розвитку в країні тоталітаризму із його експлуатацією людей заради створеної системою пропаганди суперідеї. Вимагати якості медіа допомагає медіаграмотність – розуміння того, як функціонує система медіа, як вона впливає на стан користувачів, які несе ризики і як можна використати інформаційний простір як спільне благо.

Деокуповані громади, громади, що зазнали руйнувань у зоні бойових дій або внаслідок ракетних ударів крім матеріальних втрат мають також психологічні проблеми. Частина з них – це втома від перенавантаження, тривога і страх, переживання невизначеності, неможливості планувати своє життя, горювання від втрат, постійне виснажливе напруження. До цього стресового фону додаються і посттравматичні стреси – коли безпосередня загроза минає, а людина продовжує переживати травматичну подію знову і знову. Стрес виснажує і негативно впливає на фізичне здоров'я.

До цих психологічних викликів додаються соціально-психологічні. Коли змінюються наші стани ми інакше спілкуємося з людьми, більше дратуємося, швидше досягаємо межі терплячості і «стартуємо» в гнів чи розпач, що сприймається співрозмовником як агресивний напад на нього. Можуть загострюватися подружні і робочі конфлікти, розриватися стосунки, що знову може погіршувати наші психологічні стани. У деокупованих і прифронтових громадах загострюються і безпекові питання, може зростати (або сприйматися як такий, що зростає навіть лише уявно) ризик помсти або колаборантам, або від колаборантів, оскільки зброя стала доступна більшій кількості людей, кримінальні дії можуть мати тенденцію бути більш загрозливими, а важкі наслідки може мати і самозахист людини зі зброєю. Небезпека загострення конфліктів у повоєнних громадах потребує підняття рівня умінь регулювати конфлікти на початковій стадії в щоденній комунікації і організації життя громади в процесі відновлення.

У цій методичці зібрано інформацію, яка орієнтує в тому, що зазвичай відбувається у повоєнних громадах на основі аналізу світового досвіду відновлення після локальних воєн. Логіка подачі матеріалу – від громади в цілому через комунікацію і до здоров'язбереження кожної окремої людини. Ця інформація може бути використана й місцевими медіа для розуміння того, як їхнє мовлення і медіапродукція впливають на громаду і сприяють або затримують процес відновлення.

Загалом ці методичні рекомендації мають допомогти зрозуміти, що відбувається, зменшити розгубленість і невпевненість, які інколи маскуються зануренням в бурну діяльність. Знання про існуючі закони динаміки зцілення і чіткі орієнтири дають опору при прийнятті рішень, роз'ясненні людям, чому такі рішення прийнято (громадська думка), що покращує стосунки і дає змогу нам більше берегти і підтримувати один одного навіть у найтяжчих ситуаціях.

## *1 частина. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ГРОМАД*

Що відбувається в повоєнній громаді або виклики відновлення повоєнних громад на різних рівнях

Щоб зрозуміти цілісну картину життя повоєнної громади приймемо тезу, що потрібна реабілітація громади і подолання наслідків війни на 4-х рівнях, на кожному з яких потрібні оцінки, моніторинг змін і дії.

Це такі рівні життя громади:

мікрорівень (окремі сім'ї) – це клітини організму громади,  
мезорівень (організації і громадські об'єднання, в тому числі волонтерські ініціативи) – це гнучкі системи життєзабезпечення,

екзорівень (критичні інфраструктури, інституції, адміністративні сервіси) - це скелет громади, на якому все тримається

макрорівень (суспільні настанови, прийняті норми і традиції, громадська думка) – це атмосфера в якій живе громада і без якої вона втрачає свою душу. Це той рівень, який об'єднує з іншими громадами і дає підтримку сили духа в єднанні.

*(Рис. 1. Рівні життя громади)*

На кожному з цих рівнів іде життя в громаді, складаються і змінюються стосунки, існують інформаційно-психологічні потреби. Головна потреба – знати, що відбувається, і що буде далі.

Розуміючи динаміку змін, можна навіть невеликими вчасними зусиллями значно вплинути на всю систему. Якщо не розуміти динаміку, то можна витратити дуже багато зусиль, а ефект буде малим, а то й негативним, погіршувати ситуацію.

Проживання на одній території з офіційно визначеними межами передбачає спільне збирання податків, вибори, суди, школи, дороги й мости, електромережі, інші сервіси. Економічний бік є ключовим для долання наслідків війни, проте він також забезпечується людьми, і залежить від їхньої психології.

Дестабілізація громади внаслідок війни виявляється у руйнуванні зв'язків та комунікацій як на кожному з рівнів, так і між рівнями. Це відбувається і в матеріальному аспекті і в інформаційно-психологічному. Головна мета – відновлення стабільності в житті громади в матеріальному аспекті, і відновлення відчуття стабільності життя мешканців в інформаційно-психологічному.

Розділення життя громади на чотири рівні дає можливість впорядкувати клубок взаємопов'язаних подій і тримати в уяві всю цілісність зв'язків і впливів.

### **Що таке колективна травма**

Страждання від подій, що загрожували життю також накопичується на всіх рівнях життя громади. Постраждала спільнота – поняття, що відбиває явище колективної травми, коли не можна виключити жодну групу зі спільноти, яка не була б постраждалою, навіть якщо безпосередньо не була в епіцентрі подій. Якщо сам не постраждав, але стикаєшся з постраждалими людьми – це теж приносить стрес і страждання, яке називають вторинною травмою, травмою свідка. На громаду впливає і висвітлення воєнних подій, яке помножує страждання, що називають медіатравматизацією. Психологічний смисл травми і страждання, який створюють члени спільноти, впливає не тільки на її безпосереднє переживання, але й на процес відновлення і повернення до життя.

Як проявляється психологічна травматизація у людини ми розберемо детальніше в другому розділі.

Колективна травма і спільне страждання вимагає звернення людей до розуміння того, хто вони є, з ким вони разом – це називають ідентичність. Колективна травма – це відображення не суми всіх окремих страждань або фактичних подій. Це руйнування стосунків, створення стражданнями розривів у громаді, яких раніше не було. Колективна

травма руйнує відчуття стабільності і благополуччя, яке було в громаді, вимагає нового розуміння, що мало бути і що має бути в громаді.

Коллективна травма схожа на виверження вулкану, що потрясає сам фундамент соціального життя, викликаючи емоційні реакції й увагу публіки, не залишаючи нікому можливості не реагувати або ігнорувати те, що трапилось. Війна – це колективна травма.

У громаді завжди є різноманіття думок і поглядів, але люди спілкуються між собою, або встановлюють дистанцію. На відміну від травматичних розривів, які викликають поляризацію, непримиренність, відчуття неможливості не тільки спілкуватися, але й поруч знаходитися з людиною, що займає протилежну точку зору.

Динаміка подолання громадою колективної травми відбувається як у короткотривалій перспективі (роки), так і має наслідки в наступних поколіннях (десятиліття). Чим більше зроблено для відновлення психологічних травм у короткотривалій перспективі, тим менше проблем буде створено для наступних поколінь. Травма долається зростанням згуртованості спільноти, розумінням цінності таких простих речей, як родина, діти, дім, мобілізації мислення і стосунків для вибудовування спільної перспективи подальшого життя навколо травмуючої події (це називають посттравматичне зростання).

### Інформаційно-психологічні задачі перших 72 годин після катастрофи

Часто перші 72 години громада залишається один на один із катастрофою в більшості випадків, доки підтягнеться зовнішня допомога. Відповідь локальної спільноти на катастрофу потребує мобілізації зусиль принаймні місцевих лікарень, відділків поліції, пожежних-рятувальників, інших служб. Ключову роль відіграє мережа місцевих відділень Державної служби з надзвичайних ситуацій та система комунікацій. Зазвичай без спеціальної підготовки громада може перебувати у стані тимчасового ігнорування проблеми, очікуванні, що хтось зовнішній скомандує збір для мобілізації зусиль, а це втрата головного – часу, а отже, можливості вчасного і найбільш ефективного реагування. Тому сьогодні так важливо збільшити потужність громад і їхню автономну готовність до критичних подій. Соціальні працівники та шкільні психологи можуть стати тими ресурсами громади, що завдяки своїй фаховій підготовці сприятимуть ефективній відповіді спільноти на екстремальну подію. Для цього вони принаймні мають розуміти динаміку стихійного реагування громади і мати офіційні протоколи організації системи допомоги, своє місце в них.

### Перші реакції на травмівну подію мають таку динаміку

- 1) приголомшеність або *гострий емоційний шок*, який може тривати до 3–5 годин
- 2) *стрес усвідомлення* від контактів із постраждалими і загиблими, що виявляється в розгубленості, панічних реакціях, пригніченості і триває до кількох днів,
- 3) *стадія дозволу*, що виявляється в бажанні ізолюватися, яке завершується прагненням виговоритися, розказати про те, що відбувалося, тим, хто не був учасником,
- 4) *стадія відновлення*, на якій долається ізоляція і нормалізуються емоційні реакції людини.

Перша стадію можна також умовно розділити на фазу *вітальних реакцій* у перші 15 хвилин життєбезпечної події, ці реакції підкорено одному головному прагненню - виживання. Друга фаза *гострого психоемоційного шоку з елементами мобілізації* триває біля 3–5 годин і характеризується загальною напруженістю, межевою мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприймання, збільшенням швидкості мисленневих процесів, виявами нерозсудливої сміливості при спасінні близьких, реальним зростанням у 1,5–2 рази фізичних сил завдяки виплеску адреналіну.

Після такого виплеску енергії на 6-12 годині настає *психологічна демобілізація*, або *виснаження*, яке може тривати до 3 діб, оскільки усвідомлення події теж додає стресу, з яким треба справитися.

На 3–12-ту добу після катастрофи відбувається нова зміна станів, що називають стадією дозволу, коли людина збирається з силами для того, щоб спілкуватися далі з іншими.

На 10–12-ту добу настає фаза первинного відновлення. Якщо шоківий стан не змінюється протягом двох тижнів, людині потрібна допомога.

Треба також врахувати, що на 30–40-ву добу після катастрофи можуть значно змінитися стани, це називають *відтерміновані (відкладені) реакції*, що можуть проявитися у несподіваному виснаженні, емоційності ніби без особливого приводу тощо.

Звісно, така чітка картина переходів від однієї фази до іншої в реальності може змінюватися під впливом інших подій. Проте загальна послідовність «шок – виснаження – ізоляція – відновлення» вписуються в описані часові рамки.

Для тривалих ефектів подолання наслідків катастрофи важливими чинниками є відповідні прийняття рішень щодо персоналу і конфліктів:

а) персонального вигорання і втоми офіційних працівників, які тривалий період перебувають у зоні катастроф;

б) конфліктів у організаціях, які виконують невластиві функції та завдання в постраждалій громаді;

в) конфліктів юрисдикцій, які ускладнюють період відновлення.

*Динаміка невизначеності*, яка настає за катастрофою, описується кривою, схожою за формою на дзвін: спочатку невизначеність наростає від усвідомлення масштабу катастрофи, а потім спадає в залежності від швидкості зцілення. При зіткненні з руйнуванням рутинних звичних дій у громаді люди все більше відчують невизначеність, оскільки зруйновані інфраструктури, маршрути і звичні комунікаційні схеми. Як і у випадку із кривою наростання кількості захворювань в умовах епідемій, певні дії громади можуть змінювати криву. Наприклад, жорсткі карантинні заходи пандемії COVID-19, що отримали у світі назву *локдаун*, при застосуванні в Україні навесні 2020 року дали змогу вийти на плато захворювань і навіть початок зниження кривої. Проте відміна локдауну призводить до негайного зростання кількості захворілих, оскільки знімається штучно запроваджене стримування рутинних практик у громаді, які сприяють фізичним контактам та інфекційному зараженню. Нерозуміння членами громад закономірностей динаміки, ігнорування вимог керівників (що свідчить про неефективні способи комунікації та недосконалі рішення) або боротьба громадян за поверхово або викривлено зрозумілі індивідуальні права і свободи – бар'єри на шляху створення безпечного соціального простору як спільного блага громади.

### П'ятифазна модель зцілення поствоєнної громади

Розроблена Кімберлі Мейнард на основі аналізу досвіду допомоги постраждалим від війни громадам після розпаду Югославії, Руанді та інших країнах. Ця модель підтвердила свою ефективність для громад, в яких продовжували жити мешканці, які брали участь у бойових діях чи підтримували представників по різних сторонах лінії фронту (далі називаємо групи ідентичності – до кого людина себе відносить, ідентифікує). Це можуть бути групи різного ступеню колаборації, різного рівня постраждалих (зруйновані оселі, частково зруйновані, вбиті рідні, постраждалі рідні, воюють рідні тощо).

Відновлення згуртованості громад відбувається в послідовності з п'яти кроків:

- 1) установа безпеки;
- 2) оспільнення втрат;
- 3) відновлення довіри та спроможності довіряти;
- 4) відновлення особистої та соціальної моралі;
- 5) реінтеграція та відновлення демократичних свобод.

(Рис. 2 Фази відновлення громади)

Досвід показує, що відновлення демократії відразу після закінчення бойових дій не може відбутися, бо постійно стикається із бар'єрами і конфліктами в громадах.



Попри те що ці фази за логікою одужання розглядаються як послідовні, що елементи цих фаз можуть розпочинатися паралельно, відбуватися одночасно; головне – не пропустити жодної фази. При недооцінюванні та пропусканні навіть однієї фази зцілення громади буде затягуватися, якщо взагалі стане досяжним. Поспіх відкидає зцілення і доводиться починати все спочатку.

Потрібно спиратися на розуміння часу, участі і послідовності.

**Час.** Процес загоєння вимагає часу. Ураховуючи глибину ран, залишених конфліктом, тривалий період одужання є критично необхідним. Це дуже важливе міркування, оскільки тривалий період часу дає можливість розгорнутися складним психологічним процесам у їхній природній динаміці, урахувати різний темп досягнення певних станів як окремими людьми, так і групами у громаді.

**Участь.** Процес має базуватися на принципі участі. Чим більше учасників беруть участь у кожній фазі, тим більше можливостей для зцілення всієї громади. В ідеалі потрібна участь членів кожної групи ідентичності, обох статей, різного віку, представницьких професій і всіх рівнів соціального статусу та класів. Такий процес спирається на принцип цілісності при врахуванні кожного аспекту постраждалої спільноти. На нашу думку, це загальне міркування не передбачає обов'язковий представницький принцип колективних дій на кожній із фаз. Проте мають бути охоплені участю всі рівні життя громади.

**Послідовність.** Кожна фаза спирається на інші. Хоча може бути високий ступінь перекриття, кожен крок вимагає міцної основи, створеної на попередньому етапі. Послідовність станів у громаді, яка зцілюється – це ключовий момент ефективності гуманітарної реабілітації. Навіть при швидкій реабілітації моральних ресурсів громади гуманітарна складова (зцілення людей) теж потребує часу; чим більше протистояння, тим більше часу, особливо коли протистояння глухе, не висловлене, приховане. Якщо ж матеріальне відновлення затягується, то й фази психологічного відновлення будуть тривалішими через повторну травматизацію.

При використанні громади як середовища надання захисту і підтримки особливо нужденним категоріям (людям з інвалідністю, психічними захворюваннями, за межею бідності, постраждалим від домашнього насильства тощо) загальний зцілюваний ефект буде впливати на всю громаду на всю громаду.

#### Зміст фази (1) установа безпеки.

У громадах, які страждають від неодноразового насильства, безпека є найбільш переконливим мотивом дії. Нестабільні умови зазвичай посилюються через повернення членів громади, які втекли під час попередніх боїв; отже, виникають загострені майнові та земельні суперечки, погрози, відплати, залякування. Люди опасаються інших осіб або банд, угруповань. Сформовані внаслідок соціальних розривів (поляризацій) нові групи ідентичності можуть боятися масштабних відплат або атак, заснованих на об'єднаннях супротивників для помсти. Громаді в цілому можуть загрожувати (або громади можуть страждати від хибних переконань про такі загрози) від інших регіонів, включаючи військові або урядові переслідування. Зцілення в цих умовах може бути надзвичайно важким і першій фазі має бути приділено велику увагу.

Відновлення безпеки не обмежується тільки припиненням обстрілів і воєнних операцій, а включає забезпечення *свободи пересування* в межах громади, відсутність особистих або групових *погроз або нападів*, безпеку *власності* та *доступ до ресурсів* громади – ценеобхідні перші кроки на шляху до одужання. Принцип безпеки має застосовуватися до всіх членів громади, незалежно від їхнього статусу. Створена безпека має вирішальне значення для пом'якшення страху, який паралізує міжгрупову взаємодію, і блокує початок відновлення постраждалих груп. Чіткість і точність інформування мешканців громади на цій фазі має вирішальне значення.

Крім фізичної безпеки, необхідно врахувати також *економічну безпеку*, не менш важливу для почуття захищеності та початку процесу зцілення. Реалізація певних свобод, таких як пересування громадою та країною, спілкування з ким завгодно, висловлювання думок –

також важливі аспекти безпеки. Свобода висловлювання в соціальних медіа є однією зі складових відновлення безпекового плану. Обмеження цих свобод, наприклад через моніторинг телефонних розмов чи соціальних мереж, як і відмова в доступі до певних районів, посилюватимуть почуття страху та небезпеки відкритості. Проте, поки триває конфлікт, свобода слова є обмеженою воєнним станом демократичною свободою, відновлення якої відбуватиметься з опорою на фізичну безпеку на більш пізніх фазах..

Безпека має включати *відчуття майбутнього* як для особистості, так і для громади й наступного покоління. Обмежені часові рамки зазвичай вселяють відчуття майбутньої приреченості та подовжують враження незахищеності.

*(Рис3. Складові безпеки)*

**Зміст фази (2) оспільнення втрат (спільного горювання).**

Мабуть, найбільш важливим для процесу реабілітації та переходу до сталого миру є перегляд насильницьких злочинів, які спричинили страждання і викликали бажання відплати. Проте ця фаза зцілення передбачає оспільнення горювання. Поки не відпрацьовані задачі першої фази безпеки перехід до спільного горювання закритий, заклики до оспільнення викликатимуть спротив з обох боків. Обмін травматичним досвідом, сприйняттям, емоціями з іншими людьми може відбуватися лише в безпечному середовищі. Період поєднання жалоби з приводу втрат після настання безпеки - це важливий початок тривалого шляху загоєння психологічних ран.

Медійний аспект оспільнення встановлює й узгоджує публічну трактовку історичних подій, а саме визнання обставин і подій, що мають вирішальне значення для відновлення; зокрема це стосується й відновлення національної ідентичності. Саме цією надзвичайно важливою фазою часто нехтують, намагаючись уникнути болючих згадок про нещодавні травматичні події та поспішаючи рухатись далі. Цей поспіх і недооцінювання важливості медіатизації травми закладає підвалини для передання в майбутнє громади і передачі розриву громади наступним поколінням.

*Спільне горювання і спільний траур* допомагають відновити самосвідомість у зраненої групи людей – ту рефлексивність, яка була знищена люття, неповагою та образою. Аналізуючи досвід Боснії, дослідники показали, що для здолаття наслідків геноциду здійснюється допомога боснійцям щодо відновлення почуття спільної історії, адже наявність історичної пам'яті розглядається як критичний чинник побудови плюралістичного суспільства. Ті, хто вижили, мають навчитися поєднувати ненависть, яку вони відчувають, зі своїм баченням спільного життя ... потрібно навчитися поєднувати прагнення до справедливості, чи навіть помсти, з бажанням жити в багатостічному демократичному суспільстві. Зараз ці тези викликають протест саме тому, що війна іще триває, але після її завершення завдання відновлення громад вимагатиме роботи з цими почуттями.

Початок шляху може бути дуже важким і непопулярним кроком, ураховуючи інтенсивність ворожнечі в конфлікті ідентичностей. Особи, які часто беруть участь у жорстоких конфліктах, категорично уникають повернення до тривожних переживань і емоцій. Проте чесне повернення до болючого в минулому може почати полегшувати біль, пов'язаний із несправедливістю; скорбота врешті приборкує ненависть. Від спільного горювання вигоди отримують як потерпілі, так і винні особи, а спільнота в цілому починає формувати колективну пам'ять на основі комбінування поглядів. *Покарання винних* є умовою оспільнення горя. На цій фазі зцілення основним елементом є розповідь історій у атмосфері співчуття, заохочення та підтримки. Оспільнення горя може відбуватися в середовищі змішаних груп ідентичності або у межах груп організованої публічності або на індивідуально-груповому рівні, де контекстом буде чи то жіноча організація, чи медична клініка, чи офіційна майстерня, чи неформальні збори друзів і родин тощо.

Якщо повністю реалізувати фазу оспільнення втрати, то це сприятиме глибокому *визнанню провини і прощенню*. Тоді сторони конфлікту чітко усвідомлять акти насильства, вчинені проти іншого, і будуть готові нести *моральну відповідальність* за отримані травми



від втрат. Так починається процес справжнього примирення. Реституція, якщо вона можлива, може завершувати цю фазу, символічно або іншим чином пропонуючи покуту жертві як жест справжнього каяття. Хоча такий результат є оптимальним, значне зцілення може відбуватися просто від розпочатого процесу оспільненого горювання, тому проходження цієї фази і підпорядкування їй наступних змін має важливе значення для загальної реабілітації населення постраждалої територіальної спільноти.

*(Рис4. Спільне горе)*

Зміст фази (3) відновлення довіри та спроможності довіряти.

Наступним етапом відновлення згуртованості та реінтеграції громад є відновлення взаємин. Після конфлікту ідентичності так нещадно розривають тканину суспільства, що віра в інших є принципово важливою. А саме ця віра найбільше похитнулася, переважають недовіра і підозрілість. Однак за відсутності будь-якої взаємної довіри громада, імовірно, залишиться нездатною ефективно функціонувати, адже певний рівень довіри необхідний у економічній співпраці, торгівлі, взаємних відносинах допомоги, реконструкції зруйнованої інфраструктури, догляді за утриманнями тощо. Довіра необхідна також для прийняття рішень і подальшого розвитку громади, це питання визнання *співприсутності, спільного буття*, яке набагато глибше, ніж політичні відносини між владою й опозицією. У міру повернення до визнання *взаємозалежності* громада починає відбудовуватися як цілісність. *Виправлення стосунків* – це головна функція відновлення довіри, а в конфліктах, у яких порушення були надзвичайно глибокими і, по суті, односторонніми, як при геноциді, цей крок може бути надзвичайно тривалим і потребуватиме мудрості. У цій фазі особливо важливим є перетин різних рівнів існування громади. На індивідуальному рівні наслідки кожного особистого контакту з іншими членами спільноти піднімають важливість взаємодії, а це може безпосередньо вплинути на волю окремих людей і громади загалом щодо наміру поліпшувати відносини, визнавати потенційні *довгострокові переваги* позитивних відносин, а також наслідки згубних відносин затягнутого протистояння.

Ітеративний процес безперервної взаємодії на багатьох рівнях, який може поступово змінювати сприйняття, створює можливості для рішень, яких раніше, здавалося, не існувало і не могло бути. Так поступово створюються можливості для полегшення конструктивного спілкування завдяки виявленню нової інформації, яка може протистояти переважаючим раніше стереотипам. У випадках крайньої ворожнечі, які пройшли через поляризацію і конфлікт ідентичності, протидіючі групи зазвичай мають винятково фіксовані сприйняття й уявлення про реальність. Отже, навряд чи вони вважають можливими позитивні зміни. Тому процес може зажадати тривалого проміжку часу і терпимості від усіх причетних. Психологічні дослідження реакцій на зустрічі з людьми-антагоністами передбачають короткочасну або разове звернення до згадування травматичних подій, які часто посилюють негативні стереотипи. Лише послідовна *взаємодія з підгрупами*, яка із часом забезпечує готовність до спільного обговорення, є критично важливою для відбудови відносин і встановлення довіри. Сприйняття кожною стороною думки іншої дуже важливе для відновлення довіри, але шлях може бути тривалим і має починатися з визнання взаємозалежності своїх інтересів через *зростання якості взаємодії* і, урешті-решт, створення можливості працювати разом над проблемами, які стосуються обох сторін. Але варто зазначити, що існує певний ступінь управління такою відновлюваною взаємодією, де фахівці можуть створювати найбільш сприятливі умови.

*(Рис5. Складові відновлення довіри)*

Зміст фази (4) відновлення особистої та соціальної моралі.

Четвертою фазою в процесі соціальної реінтеграції в моделі Мейнард є реконструкція *спільної етики*, або розуміння того, "що є правильним", разом з відновленням керівних принципів регуляції поведінки особистості та груп. Соціальна етика включає прийнятні *стандарти* для контактів і спілкування, норми чесності, певні заборони, відповідальність перед сім'єю та громадою, особисту підзвітність, роль лояльності та зобов'язань, а також

прийнятні методи боротьби з емоційними реакціями на несправедливість, зраду (такі як гнів, ревності тощо). Розвиток здорової соціальної спільноти через стандарти має важливе значення для побудови довіри серед груп і забезпечення фундаменту для соціального життя у взаємодії. Крім того, соціальна етика допомагає встановити межі конкретних дій, тим самим зменшуючи неадекватну або образливу поведінку, яка може створити напругу і навіть призвести до відновлення локальних збройних протистоянь.

На цій фазі є кілька надзвичайно важливих кроків. Усвідомлення необхідності певних *правил і порядку* є першим кроком у процесі відновлення. Після інтенсивного безладдя та порушення моральних норм громада може усвідомити недоліки існуючих раніше правових і соціальних настанов. Оскільки довіра поступово зростає по різні боки лінії протистояння ідентичностей, то доречною стає більш формальна структура, у рамках якої можна розвивати зростаючі відносини і забезпечувати додаткове заспокоєння та зміцнювати авторитет.

Другим кроком на цій фазі є *визнання аморальності* минулих вчинків. Цей етап фактично починається із фази 2, під час оприлюднення скарг і оспільнення трауру втрат, але на четвертому етапі перегляд і визнання порушень служить для підтвердження етичної основи спільноти та відновлення спільних норм поведінки.

Третім кроком стає визначення й *утвердження морального порядку*, який може встановлюватися як певний кодекс поведінки окремої соціальної структури. Він може бути лише неформальним, словесним процесом установаження обмежень поведінки особистості або інституційно зафіксованою процедурою, яка визначає правові межі та покарання за порушення. В останньому випадку слід виявляти велику обережність щодо встановлення неупередженої влади судової системи. Якщо населення сприймає судову систему упереджено, наприклад як корумповану, то така влада не зможе служити моральним орієнтиром, а може сприйматися як шлях для помсти і продовжувати тим самим цикл бойових дій у нових формах протистояння. Натомість хороші закони та рішення можуть допомогти позбутися культури безкарності й відновити нетерпимість спільноти до аморальної поведінки.

Громаді потрібно бути особливо обережною щодо спокути. *Спокута* як певна форма поведінки може допомогти у процесі прощення, але справжнє прощення має походити від справжнього почуття каяття. Зловживання жестами спокути може загострити горе і нерозуміння, тому їх слід використовувати лише спільно із особистим прийняттям і справжнім почуттям покаяння. Якщо покарання за законом починається занадто рано у процесі відновлення згуртованості громади, то це може загальмувати процес, оскільки розглядатиметься іншою стороною як помста, якщо не проводитиметься в дусі спільного зцілення.

За умови рівного ставлення до всіх ідентичних груп повага до традиційних культурних практик може допомогти відновити соціальну етику, підтверджуючи спільну спадщину. Четвертим кроком у процесі відновлення почуття індивідуальної та групової моралі є підтримка встановлених кодексів. Щоб інституціоналізовані етичні правила поведінки були ефективними, усі члени суспільства мають нести відповідальність за свої дії, будь-яке відхилення має враховуватися серйозно й однаково для всіх.

*(Рисб. Кроки створення оновленої етики громади)*

Зміст фази (5) реінтеграції та відновлення демократичного дискурсу.

Останнім етапом відновлення соціальної згуртованості є процес систематизації різноманітних внесків до справ громади, що відновлює дух громади та допомагає забезпечити її стійкість. Здорове суспільство приймає й інтегрує всі різноманітні елементи, хоча і не без суперечок, але так громада має намір, процедури та структуру, за допомогою яких можна розв'язати спори мирно. Така інклюзивність підтримує дискусію з участю, що дає змогу громаді розробляти й утілювати комплексні рішення, планувати майбутнє і реалізовувати стратегії розвитку.

Процес відновлення функцій громади в глибоко розділеному суспільстві, де відбувся розрив нових ідентичностей, включає кілька елементів.

По-перше, поетапність і послідовність їхнього проходження при розв'язанні широкого кола проблем, які стоять перед громадою, ураховуючи матеріальну реконструкцію середовища мешкання, економічну реабілітацію, догляд за маргіналізованими членами громади.

По-друге, продовження руху до реінтеграції має передбачати безпрограшний підхід, який ураховує принаймні деякі елементи інтересів усіх сторін, адже односторонні структури прийняття рішень схильні заохочувати образи та недоброзичливість.

По-третє, відновлення має включати значну участь широкого кола членів громади, щоб допомогти створити спільне бачення спільних цілей.

Враховуючи ймовірно розширені часові рамки процесів зцілення, основна увага має бути приділена довгостроковій ефективності, а не короткочасним результатам. Водночас слід уникати питань, які розділяють спільноту. Особливо це стосується виборчих кампаній, які можуть загострити протистояння в повоєнній громаді і перетворитися на зведення рахунків, знову відкинути до сприйняття помсти.

*(Рис 7. Ключові елементи відновлення функцій громади)*

Запропонована логіка поступального руху від безпекових складових через спільне горювання, відновлення довіри й моралі та лише на цій основі – демократичного дискурсу – представляє важливі й чіткі теоретичні засади для конструювання політик і практик реінтеграції непідконтрольних Україні тимчасово окупованих територій, де протягом тривалого часу відбувається технологічно підкріплений медійними впливами розрив ідентичностей. Пропагандистська машина країни-терориста невпинно працює над змінами масової свідомості мешканців застосовуючи як силовий терор і залякування, так і інформаційні впливи: фальшування історії і подій, викривлення причинно-наслідкових зв'язків і підміна понять, насаджування нескінченним повторенням потрібних ідей, думок і наративів (розповідей), відбувається мілітаризація освіти, міфологізація медійного простору. Фактично мешканці окупованих територій мають розглядатися як жертви насильницької індоктринації, до яких було застосовано технології перевербовки, токсичного впливу на ідентичність, які використовувалися і відпрацьовувалися раніше на полонених.

## **2 частина. ТРАВМАІНФОРМОВАНА КОМУНІКАЦІЯ В ГРОМАДІ**

### **Спільні психічні стани (психотравма і поділяння емоцій для зцілення)**

У важкі часи, які спіткали велику кількість людей, ми відчуваємо спільні емоції, поділяємо їх. Також допомагають поділенню емоцій медіа, які представляють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, роблять нам доступним чужий досвід через поділяння емоцій.

Так, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань біля чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео і фотографіях цей стрес отримали близько половини українців. Психіка людини пружна і пластична, ми опануємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і психіка починає змінювати поведінку щоб захиститися, вберегтися від страждань. Стихійні ці процеси сприймаються як втрата контролю, щось з нами відбувається помимо нашої волі, це може лякати і викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що зі мною щось не так. Але це нормальні реакції на ненормальні події.

Розберемося, які зазвичай бувають реакції, де пролягає межа, коли вже потрібно звернутися за зовнішніми ресурсами допомоги.

Гострий стрес і посттравматичні стресові розлади – це не психічні захворювання, а розлади, які потребують налагодження. Як може розлагодитися будь-який механізм, так і в нашій складній системі психіки можуть статися збої. Якщо вчасно налагодити, то далі організм повертається до своєї нормальної роботи. Якщо знехтувати першими проявами, ситуація задавнюється, ускладнюється і потребуватиме більше зусиль для відновлення.

На що звертати увагу. Травматичні події, які нам довелося пережити, коли було страшно, відчувалася безпомічність, шок – це пікові навантаження на нашу психіку. Вони є зараз у багатьох. Проявитися перевантаження психіки і емоції можуть й тоді, коли вже немає самих загрозливих подій.

Різні прояви психотравматизації можна об'єднати в чотири групи: втручання, ізоляція, думки, збудження).

#### *(Рис8. Групи симптомів посттравматичних стресових розладів)*

Втручання в наші стани відбуваються у формі раптових неконтрольованих спогадів, викликаних, наприклад, звуком, який нагадує і ніби переносить нас у травмівну ситуацію; або повторювані кошмарні сні, в яких повторюються наші емоції. Ці прояви пов'язані з усіма іншими, впливаючи на них, ми можемо змінити ситуацію і з втручаннями.

Друга група – ізоляція, яка виникає через те, що ми намагаємося уникнути всього, що може нагадати про травмівну подію. Не говоримо про неї, наче цього не було, не спілкуємося з іншими, щоб не нагадали, але потрапляючи в ізоляцію від інших людей ми не покращуємо свій стан, а часто навпаки заморожуємо свої емоції, не даємо їм рухатися, оновлюватися в контактах з іншими. Поділяння емоцій змінює наші стани, може дати розраду і полегшення. Для цього людство створило багато ритуалів, бо спільна емоція – це людська цінність.

Третя група – це відчуття безпомічності перед своїми станами, а також зміна думки про себе, зниження самооцінки, тому що під впливом сильних емоцій може погіршитися пам'ять, забуваються важливі речі – не як раніше, погіршується концентрація уваги, падає продуктивність, на ту ж саму роботу потрібне більше часу. І думки «я не такий, як раніше» лякають і додають іще напруження. Замкнене коло веде до погіршення стану. Від нав'язливих думок ми можемо позбавитися повністю віддавшись фізичному навантаженню, фізичній командній грі, або роблячи вправи з уявною взаємодією зі стихіями.

Четверта група – це постійна тривога, яка проявляється як збудження в нервовій системі, неможливість розслабитися, складність заснути, поганий сон, що не дає відчуття відпочинку. Перезбудження і емоційна напруга приводить до того, що зростає роздратованість і трапляються емоційні реакції, які виплескуються, бо неможливо

стриматися. Вони сприймаються як агресивний випад, напад гніву, що погано піддається контролю, не відповідає по силі причині, яка його викликала, адже добавилася енергія з нашого напруження, це впливає на близьких, що потрапляють під такі «емоційні удари». Повернення до емоційного балансу можна досягати завдяки відреагуванню емоційного напруження фізичним напруженням аж до поту, до м'язової втоми. Посилуючи збудження і даючи тілесні вправи, які навантажують м'язи у відповідності до інстинктивних реакцій – ховатися, бігти, нападати – ми змінюємо і свій емоційний стан. Включаються усі системи, які реалізують емоцію через тілесність.

Якщо є прояви у сіх чотирьох груп, тривають довго, посилюються і не знімаються вашими зусиллями, звертайтеся по допомогу до фахівців психологів. Ми всі перебуваємо в дуже схожих емоціях, які навіть називають колективною травмою, тому звертатися варто, ніхто не буде засуджувати за це, навпаки, в цьому проявляється ваша турбота себе і про рідних, про дітей, оскільки емоційні стани дорослих – це важлива частина середовища найближчого соціального розвитку для дитини. Турбота про власне психологічне благополуччя є запорукою безпечного розвивального середовища для дитини.

Зараз людство вже накопичило багато ефективних засобів надання психологічної допомоги, які багато разів підтвердили свою ефективність. Це раніше психіатрія виконувала репресивну функцію в тоталітарній державі, зараз ця медична послуга змінилася, втратила свою загрозливу функцію, але оскільки раніше за радянських часів це тривало протягом кількох поколінь, у громадській думці іще не відновилася довіра. Відновлення громади потребує налагодження сервісів психічного здоров'я і забезпечення надання фахової допомоги, зменшення бар'єрів звернення, чіткого інформування мешканців громади про сервіси допомоги і підтримки.

Для організації комунікації варто володіти інформацією про офіційні документи і історію вивчення і надання допомоги людям, які страждають від травматичних стресів.

Історія вивчення емоційної реакції на травмуючу подію почалась із дослідження у ХХ столітті травм війни, зокрема емоційних стресових реакцій військових під час Першої і потім Другої світових воєн. Це дало змогу Американській асоціації психіатрів у 1952 році офіційно ввести до класифікатора психічних розладів (DSM-I) окрему діагностичну категорію – *травматичні неврози* в розділі стресових синдромів. Посттравматичні стресові розлади як окрему нозологію введено у 1980 році у третьому виданні керівництва (DSM-III), що насамперед було пов'язано із узагальненням досвіду американських фахівців щодо надання допомоги комбатантам і полоненим часів в'єтнамської війни. Перші узагальнення негативного впливу травми на людину виокремлювали дві групи симптомів: 1) інтрузивні (небажані втручання минулого досвіду), коли мимовільні згадки про минулі події продовжують травмувати, і 2) заперечення й уникнення, коли людина свідомо або несвідомо прагне позбавити себе визнання травматичного досвіду, не торкатися болючих спогадів. Надалі симптоми все більше диференціюють, виділяючи спільні для багатьох учасників реакції в дуже різних випадках: страх повторення травмуючої події, сором за безпорадність або спустошення, лють на джерело стресу, провина або сором за агресивні пориви, страх ідентифікувати жертв, відчуття себе жертвою, горе втрат.

Починаючи з 1980 року, коли вперше посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) було введено як нозологічну категорію PTSD до міжнародного класифікатору хвороб (Діагностично-статистичний посібник DSM-III), проблема посттравматичних змін психіки окремих осіб, військових і цивільних, загального впливу на людський потенціал країни не зменшує актуальності в усьому світі. ПТСР є одним з найпоширеніших наслідків стресового переживання травмівних подій, особливо в зонах конфліктів і серед біженців, з приблизно 5,6% поширеністю протягом життя серед людей, що пережили травматичну подію (Коепен та ін., 2017).



Ставлення до ПТСР як до розладу, який діагностується і лікується, відбулося під впливом низки соціальних рухів, таких як ветеранські, феміністські та групи захисту прав тих, хто пережив Голокост у США. ПТСР визначений у DSM-IV-TR, аналог якого офіційно чинний в Україні (Міжнародний класифікатор хвороб (BOOЗ, 1992)), як повторне переживання події, уникнення, емоційне оніміння і гіперзбудження. Гострий стресовий розлад та ПТСР є психічними розладами, що розвиваються у деяких осіб після травматичних подій, таких як природні та техногенні катастрофи, обстріли, бомбардування та інші загрози життю під час війни, сексуальне або фізичне насилля, дорожньо-транспортні пригоди, тортури тощо, які пов'язані з загрозою для власного життя (або іншої людини) або фізичної недоторканності та обумовили сильний страх, безпорадність або жах. Інші емоційні реакції пацієнтів включають провину, сором, гнів або емоційне оніміння. Згідно з уведеним у дію з 1 січня 2022 року DSM-5 для діагностики ПТСР використовується комплекс з 17 симптомів.

Епідеміологічна довідка з Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги при реакції на важкий стрес та розлади адаптації, включаючи ПТСР (ЗАТВЕРДЖЕНО Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121) вказує, що офіційні дані МОЗ України щодо поширеності та захворюваності ПТСР в Україні на той час відсутні. За офіційними публічними даними Центру громадського здоров'я МОЗ України від 10.03.2022 повідомляється, що симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військовослужбовців, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або у яких були проблеми з алкоголем. Згідно з дослідженнями Світового банку 2021 р., порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. За даними дослідження STEPS в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії і лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

Загальнонаціональних репрезентативних даних щодо рівня проявів симптомів ПТСР серед цивільного населення, які б дали можливість прогнозування навантаження на систему охорони здоров'я, в Україні досі бракує. За дослідженнями, проведеними серед міського населення України, біля 40% повідомляють про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу ПТСР (Інститут соціальної та політичної психології, 2022). Дані щодо поширеності та захворюваності ПТСР досі ґрунтуються в основному на результатах великомасштабних епідеміологічних досліджень, проведених в США та Австралії, з яких випливає, що частота розвитку ПТСР становить 10-15% серед осіб, які зазнали впливу травматичних подій.

(Рис. 9. Рівень прояву симптомів ПТСР серед міського населення)

За відсутності досліджень у місцевій громаді варто орієнтуватися на виявлені показники, як загальний орієнтир прийняття рішень. Також варто враховувати оцінку ПТСР з точки зору економічного навантаження і втрати продуктивності.

Посттравматичний стресовий розлад визнано в світі за серйозну проблему громадського здоров'я, яка спричиняє високі витрати. Оцінка тягара економічних втрат від ПТСР з точки зору людського потенціалу і загального впливу на суспільство вимірюється мільярдами доларів. Так, загальний надлишковий економічний тягар посттравматичних стресових розладів у США оцінювався в 232,2 мільярда доларів США на 2018 рік (19 630 доларів США на людину з ПТСР); цей економічний ефект враховує і прямі медичні витрати на лікування військових і цивільних, і непрямі, в тому числі 34,8 млрд.дол. через додаткову



втрату продуктивності на робочих місцях, порівняно з тими, хто не має цього розладу, 46,2 млрд.дол. – через додаткове безробіття (Davis, 2022). Систематичний огляд 13 досліджень вартості хвороби та 18 економічних оцінок (Von der Warth, 2020) показав, що річні прямі надлишкові витрати становили від 512 до 19 435 дол. США, а річні непрямі додаткові витрати становили 5 021 дол. США ППС на людину в середньому в 2015 р. Витрати на охорону здоров'я підлітків і молодих людей з ПТСР у 2014 році в Німеччині за шестимісячний період склали в середньому 5243 євро на людину, зокрема включно з витратами на стаціонарне перебування в психіатричних лікарнях, загальних лікарнях і реабілітаційних установах, лікарняні в середньому 27 днів за цей період. Крім того, якість життя, пов'язана зі здоров'ям, була нижчою, учасники повідомили про втрату продуктивності на 61%, затримку в отриманні освіти, а також про те, що вони не змогли досягти навчальних цілей (Dams, 2020). Дослідники використовували різні методи оцінювання, проте залишаються єдині у своїх висновках: підвищення обізнаності про посттравматичний стресовий розлад, звернення по допомогу і застосування доказових методів лікування, необхідні для зменшення тяжкості захворювання та економічного тягаря посттравматичного стресового розладу.

Якщо прийняти ці орієнтири, потрібно визнати, що значна частина мешканців громади знаходиться в стресовому стані і потребує допомоги. Жодна громада не має можливості повноцінно задовольнити цю потребу. Виходом із цієї ситуації може бути застосування і відповідне інформування про необхідність травмаінформованих практик у постраждалих громаді на всіх рівнях її життя.

Сутність травмаінформованості – це враховування в своїх управлінських і комунікаційних політиках і практиках психологічних станів суб'єктів, які виникають внаслідок масової психотравматизації, а також надання відповідної психологічної підтримки.

Травмаінформованість включає в себе поінформованість про явище травматичного стресу і його наслідки, розуміння симптомів стресових розладів і знання про ефективні способи підтримки при появі симптомів, знання про токсичні способи спілкування, які потенційно можуть погіршити стани психотравмованої людини, створення регулятивів аби запобігати токсичному спілкуванню.

#### Модель мембрани в комунікації громади.

Мембрана – це частково проникна оболонка, аналог мембрани в клітині, яка пропускає всередину потрібні речовини і не пропускає шкідливі. Мембрани – це захисні оболонки, які мають враховуватися в травмаінформованій комунікації. Ми зазвичай відчуваємо, що людина відгороджується і не хоче допускати до себе, до своїх емоцій. В гострому періоді виживання це вберігає, але якщо ці мембрани застигають і втрачають гнучкість, то громада залишається розділеною і процес відновлення гальмується.

Розберемося детальніше з цим явищем, щоб краще враховувати в комунікації.

Стихійно в постраждалій громаді на всіх її рівнях життя накопичується напруження, яке передається від одного рівня до іншого, оскільки вони всі взаємопов'язані. Травматичні події породжують стреси не тільки психологічні, але й фізіологічні, економічні та соціальні, саме тому потрібна багатовимірна перспектива при дослідженні повоєнного відновлення.

*Травматична мембрана* – це така тимчасова буферна зона або оболонка, що захищає травмованих людей і становить важливу частину процесу загоєння від катастрофічного руйнівного стресу. Цей термін відображає внутрішньо психічний, міжособистісний і спільнотний рівні процесів, які стихійно захищають людей і громади (зокрема мережі тих, хто вижив). Навіть окремий постражданий може через мембрану травми запросити або заблокувати доступ до заходів з відновлення. Фраза про травматичну мембрану привертає увагу до потенційного зцілювального простору, як соціального, так і психологічного, який дозволяє природні процеси зцілення змінювати з певною пульсацією стресів у часі. Пульсація – це передача напруження. Можна уявити, що мембрана вигинається, збирається

складками, передаючи напруження від людини до людини, чи з одного рівня життя громади на інший. Образ мембрани дає змогу уявити, як передається напруження і як пов'язані всі рівні життя громади як єдиного цілого. Наприклад, травматична подія відбулася в школі, напруження передається сім'ям, бо навантаження розподілиться на батьків, яким більше треба займатися дітьми, а відтак передається і на рівень інститутів та сервісів, де працюють ці батьки. Коли реакція на травму змінюється в епіцентрі, люди виходять з шоку чи стадії виснаження, то мембрана має передати на всі рівні і цю зміну.

Однак, якщо ці процеси передачі перестають працювати, мембрана заморожується, тобто не функціонує динамічно (напр., люди не в змозі розмовляти про травматичні події через нові норми заборони або мораторій), то травматична мембрана, як поверхня будь-якої рани, про яку не турбуються належним чином, може ускладнити відновлення. Травматична мембрана як метафора передає ідею процесів загоєння в межах окремого життєвого простору або буферної зони та принципів управління контактами з тими, з кими ця частина життєвого світу взаємодіє.

Аналізуючи історію формування концепту травматичної мембрани, слід відмітити, що поняття вперше було використане у 1980-х роках для зображення зовнішнього, психосоціального захисного бар'єра для людей, що надається травмованим особам, щоб оберігати їх на стадіях переживання травми (Lindy, Grace, & Green, 1981). Особи, такі як члени сім'ї або інші персони, що пережили ту саму травму, перебувають у спільному синхронізованому міжособистісному стані. Це формує спільну травматичну мембрану навколо тих, хто пережив разом травмівну подію. Таким чином, травматична мембрана спершу розглядалася як буферна зона після травми в навколишньому середовищі, яка захищає людину від зайвого впливу і подальшого психологічного стресу. Мембрана захищає від комунікації, що травмує, поки людина перебуває на тих фазах переживання травматичного стресу, які вимагають ізоляції. Але якщо мембрана не змінюється при проходженні стадій, то вона починає затримувати зцілення.

Травматична мембрана розглядається як тісна взаємодія із середовищем для відновлення і включає фактори, пов'язані зі ступенем спустошення, зриву, руйнуванням соціальних мереж і культурних чинників унаслідок катастрофи.

На додаток до того, що представляє міжособистісний захисний бар'єр, травматичну мембрану також можна розглядати як внутрішньопсихічне явище, при якому психіка формує захисну оболонку навколо травматичних спогадів, щоб полегшити зцілення від травми. Мета такої психологічної оболонки навколо травматичних спогадів – відгородити внутрішньо або зовні ту частину досвіду, яка заважає природному психологічному зціленню, пов'язаному із травмою. Це психічне відокремлення травматичних спогадів від звичайних станів – своєрідна психологічна обробка, яка може дозволити людині функціонувати, незважаючи на травматичну подію, яка ніби поставлена на паузу. У внутрішньому процесі особа контролює доступ до власних травматичних спогадів, щоб мати можливість поступово поглинати й обробляти травматичні спогади. Водночас людина вирішує, кому надати доступ до травматичних спогадів, як обрати спосіб посередництва, хто або які елементи сприятимуть загоєнню. Так особиста мембрана стає спільною, оточує вже міжособистий простір тих, кому надано доступ. Таким чином, оскільки травматичні спогади можуть викликати стрес, мембрана травми діє як захист проти повторної травматизації шляхом контрольованого поступового доступу до травматичних спогадів, які можуть походити із внутрішніх чи зовнішніх джерел. Нав'язливі спогади можна розуміти як такі, що просочуються крізь цю мембрану без вольового, свідомого контролю людини. Коли мембрана тендітна, люди можуть зазнати переповнення травматичними спогадами своєї свідомості, що може включати спалахи або нав'язливі, невербальні спогади (у відповідь, наприклад, на запахи, пам'ятки, звуки), оскільки настирливі спогади – це повторення травми і, отже, травмована людина буде працювати над захистом від таких випадків.

Перехід до створення міжособистісної травматичної мембрани – це новий етап у розвитку концепції. Спочатку йшлося про створення спільної мембрани з іншою особою (напр. терапевтом) або особами (родиною, друзями, іншими виживанцями тощо). Але далі стало зрозуміло, що допомога професіоналів у створенні відновлювального середовища відрізняється від внутрішньопсихічної травматичної мембрани, оскільки професіонал у певному сенсі є психологічним щитом, який пропонується жертві травми, щоб захистити її розум від пригніченості жахом і вберегти від шкоди, заподіяної травмівною подією.

(Рис.10. Травматичні мембрани)

Базуючись на ідеї мембрани для великих громад розроблено багаторівневі організаційні моделі ефективного і синхронізованого надання психологічної допомоги і підтримки (Олвін, 2003), які включають:

- 1) короткотривалі методи лікування для окремих людей;
- 2) створення груп підтримки, які одночасно працюють із багатьма;
- 3) кризові телефонні лінії та прямі центри допомоги;
- 4) сортування потреб і оцінювання наявних ресурсів громади;
- 5) забезпечення управління стресом для полегшення стану робітників системи;
- 6) групи підтримки для консультантів/інструкторів;
- 7) розвиток спільнот підтримки жертв (тобто підтримка і захист з боку релігійних, духовних, культурних лідерів громад) для запобігання повторній віктимізації;
- 8) загальна освіта – поширення загальних відомостей про травми та психологічне здоров'я;
- 9) посередництво у конфліктах у громаді;
- 10) бібліотека / ресурсний центр для тренерів;
- 11) регіональні/міжнародні консультації та підтримка команд місцевих тренерів з надання допомоги.

(Рис. 11 Способи надання психологічної підтримки і допомоги в громаді)

Використання так побудованих багатокомпонентних проектів показало важливу роль медіа в подоланні громадою колективної травми і дало змогу визначити особливості медіапідтримки. Виявилось, що людям найкраще використовувати медіакомунікацію за допомогою друкованих матеріалів, таких як газетні статті, листівки, друковані буклети, замість електронних засобів масової інформації, таких як телебачення або радіо (Лінді та ін., 1981). При небажанні людських контактів з боку постраждалих, що відображає здатність виживанців контролювати своє звернення до травматичних спогадів, електронні ЗМІ можуть сприйматися як форма небажаного нав'язаного вторгнення, у той час як друковані матеріали дають повну можливість контролювати поступовий доступ. У дослідженні медіатравми війни, проведеному Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України серед підлітків, було виявлено два способи саморегуляції взаємодії з медіа, що містять потенційно травматичну інформацію – рефлексивна ємність спілкування і критична медіаграмотність. Якщо людина має розвинене критичне мислення, то негативний ефект на психологічне благополуччя від впливів медіа зменшується. Якщо критичне мислення недостатньо розвинене, то єдиним способом вберегти себе від медіатравматизації стає уникнення медіаспоживання. За найменших показників психологічного благополуччя підлітки обирають для саморегуляції уникнення контакту з медіа як основний спосіб захисту. Цей виявлений феномен мораторію певних медіапрактик підтверджує ідею важливості використання друкованих медіа для надання інформації членам постраждалих спільнот, які захищають себе від втручання мембраною травми.

Таким чином, уявлення про складну систему мембран травми, яка формується в постраждалій спільноті, дає можливість управляти процесом установаження, моніторингу і спостереження динамічних змін, тобто доглядати за мембранами травми заради уникнення стагнації зцілювальних процесів.

**Модель пошуку комфорту у важкі часи**

Шукати комфорт у важкі часи – це полегшувати горе і травму після немислимих жахів – авіакатастроф, масових вбивств, смертоносних смерчів, терористичних актів. Комфорт – це емоційна і духовна самопомога після катастрофи. Знаходження комфорту – це поділяння цінної мудрості тих, хто працював у найгірших ситуаціях, забезпечуючи надію та зцілення. У швидких і повільних катастрофах, на думку автора, усе ж можна шукати комфорт, навіть

у ті півроку, які залишилися для боротьби зі смертельною хворобою, і навіть у ті 29 секунд, що залишилися до падіння літака. Навіть у зруйнованому світі можна знайти красу, яка дасть душі трохи спокою і сили.

Щодо масштабних катастроф, де одна велика біда супроводжується безліччю малих побутових катастроф, після закінчення першої травмівної події часто виникає друга хвиля жорстокого поводження та домашнього насильства. У всяких умовах можна шукати комфорт, застосовуючи такі шляхи: 1) бережіть себе; 2) станьте членом команди, що цінує емоційне здоров'я вашої громади; 3) не потрібно всіх утішати; 4) будьте цікаві та шанобливі; 5) дайте підтвердження іншим, хто може бути втішниками; 6) знайдіть час, щоб згадати особливих людей у своєму житті; 7) ніколи не втрачайте почуття страху та подиву, оскільки це піднімає ваш настрій і поліпшує емоції; 8) сміх може втішати і протистояти страху; 9) святкуйте добрі часи, знаходьте, що в них особливого; 10) горювати – це пам'ятати про любов, комфорт цьому не суперечить, а завжди цінується.

Комфорт – це одна із цінностей, які можуть об'єднувати громаду в уявленнях про майбутнє. Важливим аспектом цієї моделі зцілення є те, що комфорт треба не очікувати лише в майбутньому, а шукати в теперішньому.

Розуміння динаміки поствоєнного відновлення постраждалих громад, розірваних війною, дає лідерам громад схеми прогнозування відновлення, включно з проблемою подолання інформаційного враження рашистською пропагандою, чому буде присвячено наступний розділ.

### ***3 частина. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МЕДІАОСВІТИ В ГРОМАДІ ТА ЇЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ***

Медіаосвіта – окремий напрям педагогічної діяльності, спрямований на розвиток у дитини необхідних психологічних новоутворень, які забезпечують здорову і розвивальну взаємодію з сучасним інформаційним простором. Результатом медіаосвіти є формування медіаграмотності, яка є базисом для її вищих форм рефлексивної і творчої медіакомпетентності та загалом медіакультури. Розуміння механізмів інформаційного враження дає можливість застосування медіаосвітніх засобів для сприяння відновленню.

Відновлювана медіаосвіта має стати поственцією ймовірних негативних медійних впливів на молодь, таких як викривлення уявлень про світ, своє тіло, людські стосунки, формування агресії та інших небажаних форм поведінки, затримка вольового розвитку і спонтанності. Медіаосвітні практики в дистанційному форматі стимулюють взаємодію дитини із сімейним оточенням, а організація позашкільних міжшкільних заходів популяризації дитячої творчості сприяє відновленню громади в цілому.

#### **Враження пропагандою і інформаційно-психологічна реабілітація в медіаосвіті**

Звільнення тимчасово окупованих територій потребує реабілітації постраждалих громад не лише на індивідуальному і груповому рівні надання психологічних послуг. Існує потреба реабілітації свідомості членів локальних громад від російської пропаганди. Шкільні вчителі як лідери громадської думки у місцевих громадах можуть сприяти процесам відновлення громад шляхом активізації громадських рухів за медіаграмотність і звільнення від наслідків перебування у ворожому інформаційному просторі. Працюючи з батьками вчитель повсякчасно стикається з наслідками враження російською пропагандою і має право спиратися на наукові знання про ці процеси, розуміти психологічні механізми того, що відбувається, володіти засобами, які сприятимуть зціленню громади.

Розуміння механізмів індоктринації (силового впровадження у свідомість потрібних диктатору ідей) на прикладі досліджень перевербовки у полоні дає можливість провести рефлексію ситуації в громаді з опорою на психодіагностичні інструменти. Окремий напрям – аналіз результатів чорної педагогіки (мілітаризації дитинства і створення альтернативної історії), реабілітація від впливів якої є безпосереднім завданням освітян деокупованих громад.

Індоктринація - це процес активного навіювання різними засобами певних ідеологічних поглядів (впровадження певної доктрини в уми людини і громадську думку), вважається різновидом маніпуляції свідомістю.

Взагалі свідомість людини досить стійка система, в якій відображення зовнішнього світу і свого місця в ньому, що складається протягом життя протистоїть зовнішнім впливам, саме вберігає себе від руйнування. Людина оточує себе обраними людьми, уникає спілкування з небажаними і створює свій життєвий світ, в якому існує визначеність, хоча за його межами невизначеність і мінливість може бути значно більшою. Підтверджене багаторазово стабілізоване уявлення про світ спирається на відчуття належності до груп ідентичності (розуміння того, хто я, і з ким я визначає який я), а також переживається людиною як цінність – заради збереження чого можна поступитися якимись іншими своїми потребами. Якщо ідентичність і цінності сформовані, то в людини встановлені чіткі фільтри, які відсікають чужду інформацію, вплинути на людину, навіяти і впровадити в її свідомість нову думку, яка не відповідає ідентичності і цінностям дуже важко. Але це при нормальному перебігу життя в громаді. При травматизації відчуття стабільності руйнуються, психологічна травма і полягає в тому переживанні втрати стабільності світу, коли людина розуміє, що того світу, в якому вона жила, вже немає, в минулому світі такого не могло трапитися.

До того ж, можна бути стійким у звичайній взаємодії і набагато важче протистояти технології, яка спеціально спрямована на насильницьке впровадження в голову потрібних комусь думок, на силове руйнування фільтрів, щоб спотворити картину світу, створенням

фальшивої альтернативної реальності, щоб змінити поведінку так, щоб людина думала, що вона сама цього хоче.

Розуміння того, як саме діють такі технології спирається на глибокий психологічний аналіз різних подій, в яких людям насильно змінювали думки. Це й аналіз окремих терористичних захоплень, де переважно перевербовка відбувається стихійно (наприклад, стокгольмський синдром, де після того, як люди пристосовувалися під терориста, щоб вижити, а потім настільки змінили своє ставлення до насильника, що почали не тільки відчувати прихильність, але й його захищати. Це аналіз перевербовки американців у китайському полоні (проведений ще в 1960-ті роки Робертом Ліфтоном), цю технологію впливу на свідомість назвали «промивкою мізків». Це аналіз методів терору в радянському союзі, наприклад, здійснення голодомору. До цієї ж групи досліджень відноситься вивчення того, як змінюють свідомість людини в релігійних культурах. Узагальнення цього досвіду дало змогу виділити чотири ключові складові індоктринації («темної пропаганди»):

Перша складова – це примус. Утримування на місці проти волі людини, заборона втечі і переміщення. Заборона спілкування із зовнішнім світом. Заборона спілкування між собою, руйнування соціальних зв'язків, що підриває ідентичність, не дає можливості перевірити інформацію через обговорення з іншими, не дає можливості об'єднати зусилля для протидії технології.

Друга складова - це контроль інформації, інформаційний голод, приховування правди. Для цього може використовуватися й зміна свідомості, яка утруднює розуміння інформації, наприклад, алкоголь чи наркотики. Постачання хибної інформації отруює розум.

Третя складова – це дії проти інтересів і потреб жертви, маніпулювання життєвими потребами, яке може призвести до загибелі через зневоднення, голод, переохолодження, відсутність лікування хвороб. Маніпулювання потребами, коли задоволення життєвої потреби відбувається в залежності від того, чи проявляє людина підтримку потрібної ідеї – основна ознака, що відрізняє промивку мізків від навчання і виховання.

Четверта складова – це маніпуляція сном, коли не дають заснути, змінюють умови сну, постійно переривають сон, що виснажує і підриває свідомість людини, значно полегшує навіювання.

Знання про те, з чого складається технологія, дає людині розуміння того, що відбувається, і тому допомагає чинити спротив. Розуміння технологій індоктринації дає можливість оцінити ступінь враження мешканців деокупованої громади.

1. Оцінка ступеню примусу і залякування примусом. Чи була заборона пересування і виїзду. Що загрожувало при порушенні заборони. Чи утримувалися люди в своїх приміщеннях, або арештовувалися і тримали в спеціальних зонах (наприклад, підвали, тюрми). Чи була заборона спілкування між людьми, на зібрання людей. Чи застосовувалося штучне змагання, яке підривало згуртованість. Наприклад, змагання між голодними за їжу (хто перший вхопив, або відбив, той поїв), або теплий одяг чи інші потреби. Чи використовувалася публічна демонстрація покарання (вбивство, тортури) за невиконання примусу. Чим більше відповідей так на ці питання, тим жорсткіша використовується технологія.

Примус може взагалі не відобразитися в медіа, може подаватися як величання наведення порядку, може використовуватися для роз'ятрення ненависті і спрямовування помсти (порушники перетворюються на мішені для звинувачень у всіх негараздах, до яких вони взагалі непричетні, колів відбувайлів на яких можна зливати всі свої негативні емоції, наприклад, коли влаштовуються «паради полонених» тощо). Також медіа формують громадську думку, створюючи образ непереборної сили тих структур, які забезпечують примус, залякують, нав'язують відчуття безсмысленості чинити спротив примусу.

2. Інформаційна блокада. Чи знищена була технічна можливість доступу до альтернативних джерел інформації, можливість міжособового спілкування за допомогою мобільного зв'язку, інтернету. З яких джерел мешканці громади отримували інформацію, наскільки часто ці джерела трансливали російську



пропаганду і фальшиві новини, запроваджуючи доктрину «руського міра» і підтримки війни (спецоперації з денацифікації і демілітаризації).

Наскільки був застосований примус для тих, хто не показував свою належність до запроваджуваної інформації (невисловлення думки на підтримку піддавалося санкціям чи тільки висловлення невідтримки, які саме загрози, чи були публічні або медійні покарання за інакодумство, навішування ярликів ворога і т.д.).

3. Маніпулювання якими потребами застосовувалося? Від фізіологічних життєвих потреб (їжа, вода, тепло) до потреби відчувати безпеку і захищеність, мати визначеність і відчуття контролю над власним життям, потреби самоповаги і поваги від оточення, потреби участі в житті громади тощо.

Аналіз того, які саме потреби експлуатувалися, важливий для побудови найбільш ефективної стратегії відновлення. Звільнена громада знаходиться в дефіциті потреби безпеки, оскільки сама по собі окупація – це втрата безпеки, яку гарантувала держава, тому звільнення може настільки актуалізувати потребу сатисфакції за те, що держава і місцева влада не забезпечили безпеку (як це покладалося негласним соціальним контрактом), що будь-які пояснення неможливості прямо зараз забезпечити всі потреби не будуть сприйматися якоюсь частиною мешканців постраждалої громади. Це ускладнює комунікацію, породжує образи, публічне висловлювання яких має ефект емоційного зараження, а коли подається в медіа, то ефект помножується. У відповідь на образ автоматично може виникати дві відповіді: 1) почуття провини і 2) почуття гніву за несправедливість образи. Обидві ці емоційні відповіді є продовженням і передачею травми. Знаючи, що вони виникатимуть, потрібно готувати себе до травмаінформованої комунікації з постраждалими. Провина головна лежить на агресорах, які вторглися в життя громади. Гнів не допоможе розв'язати проблему, а тільки буде посилювати образи. Хоча емоція може виплеснутися на вас, насправді в людини просто увірвався терпець саме в комунікації з вами. Будь що могло стати тригером травми і викликати такий емоційний сплеск. Уявлення про буферну зону, яка розташована як захисна мембрана травми дає можливість опановувати такі псевдо-конфліктні ситуації, головна причина яких у незадоволених потребах. Пауза, щоб людина заспокоїлася, дає цей буфер і можливість повернутися до емоційно незараженого спілкування власне про потребу і шляхи її врахування, забезпечення в громаді.

Головні ідеї, які впроваджуються на захоплених територіях, щоб колонізувати інформаційний простір окупованих громад зручно прослідкувати на прикладі тих методичних рекомендацій, які розповсюджувалися в російських освітніх закладах на початку повномасштабного вторгнення. Важливо розуміти, що впровадження і підтримка альтернативної картини світу відбувається не лише через розповіді, через організацію обговорень, але і від використання слів-маркерів, якими називаються певні явища, події, діючі особи. Ці мовні маркери стають носіями індоктринованої картини світу, яка разом із цими словами в спілкуванні утримує і передає іншим потрібні ворогу ідеї.

Ключові аргументи, які дають змогу росіянам підтримувати напад на Україну

1 група. Створення образу колективного Заходу, якому приписуються агресивні наміри, що ніби-то виправдовують у картині світу росіян напад на Україну.

Тут від найбільш простого – вони готували напад на росію, ми рятуємо росію від цього нападу – до більш вишуканих варіацій, які наведено в Табл. 1

Уявне (фантазія, припущення, гіпотеза) втрачають свою умовність і починають сприйматися як дійсність. Розмивається межа між думкою про світ і реальністю, яку можна раціонально обробити, дослідити, підтвердити. Коли руйнується ця межа, то людина переходить у нераціональне сприйняття світу. Переконавання шляхом наведення

аргументів, логіки причин і наслідків, коли причина має відбутися раніше наслідків – все це не діє.

Видавання бажаного, уявного за дійсне блокує обробку і сприйняття реальності.

Свідомість вражена через руйнацію межі між уявним і дійсним. Людина потребує відновлення цього механізму на нейтральних прикладах. Взагалі психічне новоутворення розрізнення реальності і фантазії формується в дитинстві, важкі життєві ситуації, нагнітання тривоги, травми можуть сприяти дискредитації цього важливого механізму свідомості і повернути людину з раціонального в міфологічне світосприйняття.

Намагання раціонально переконати і впровадити іншу картину світу буде призводити лише до маскуванню і приховування своєї віри як більш справжнього відображення світу.

(Табл. 1. Приклади різних хибних логік, похідних від руйнування межі між уявним і дійсним щодо колективного Заходу)

<p><b>ЗАХІД- АГРЕСОР.</b> «це не просто війна між Росією та Україною, за цією війною стоять багато західних країн, які використовують Україну для війни з Росією»</p>	<p>Потрібно розрізняти фантазії про насильство і агресію від реальної агресії. Уявлення про те, що хтось хоче напасти і реальний напад – це різні речі. Уявлення про чийсь наміри можуть дуже відрізнитися від справжніх намірів. Приписування намірів – це частий спосіб виправдання своїх несправедливих дій. Плутанина, коли змішуються фантазії і реальність – це компонент індоктринації в дії.</p>
<p><b>ЛОГІКА ЗАСУДЖЕННЯ</b> Захід не може оцінювати росію, бо сам нападав (на Ліван, Сербію, Ірак, Афганістан, Лівію).</p>	<p>Це захист від оцінки через напад «а судді хто», або «сам такий». Навіть якщо Захід скоїв жахливі злочини, це не виправдовує того факту, що сьогодні росія сама скоює злочин. Це все одно, що сказати: «Якщо мій сусід вкрав у іншого, значить, і я краду»».</p>
<p><b>ЛОГІКА ВТРУЧАННЯ</b> Захід не давав Україні та Росії вирішувати одна з одною свої проблеми, вплутався у чужі конфлікти.</p>	<p>Ця логіка суперечить першій тезі «Захід-агресор», але легко вживається в свідомості, враженій дводумством. То використовує захід Україну, чи втручається в не свої конфлікти? Захід почав конфлікт чи Україна? Вводячи цю суперечність у свідомість досягається маскуванню головної відповіді – конфлікт почала росія. Цей прийом схожий на відволікання уваги, коли дитину питають «будеш молоко пити з синьої чашки чи з зеленої?» і дитина забуває, що капризувала і не хотіла пити молоко.</p>

<p>МОНСТРИЗАЦІЯ Захід перетворив Путіна на монстра, порівнюючи його з Гітлером, зробив цапом відбувайлом. А Росія підтримує Путіна і його рішення, бо він лідер.</p>	<p>Коли говорять путін, частіше за все мають на увазі не особу, а політичну дію, бачення. Протистояння іде між тими, хто має одне уявлення про політику і свободу, і тими, хто має інше. Лінія водорозділу проходить через справжній гуманізм – визнання за іншим права думати і жити інакше, шукати спосіб співіснування розмаїття, а не примушувати насильством бути саме таким, яким хтось вирішив, кому це вигідно.</p>
<p>НАВ'ЯЗУВАННЯ Захід має певне уявлення про демократію, яку хоче нав'язати усім іншим</p>	<p>Можуть бути різні уявлення про демократію, але різні уявлення не можуть бути причиною або виправданням насильства.</p>

Табл. 2. Приклади логік і уявлень про українців і Україну

<p><b>ВИННА ЖЕРТВА.</b> «Україна всі ці роки дразнила Росію, поки не отримала те, що хотіла, - війну»</p>	<p>Винна не жертва, яка ніби-то провокує напад, а агресор, який реально нападає.</p>
<p><b>ВИНЕН БАНДЕРА.</b> Українці завжди були проти росіян навіть під час останньої війни. Деякі, як Бандера, вступили в союз із нацистами та чинили злочини проти мирних жителів. І сьогодні Україна ставить пам'ятники цьому вбивці.</p>	<p>Переміщення центру уваги в минуле погіршує можливості раціональної обробки інформації, бо зазвичай в таких псевдоісторичних екскурсах люди спираються не на факти, а на медійне відображення подій. Образ Бандери вже давно був монстризований в радянській пропаганді, як псевдодоказ українського нацизму.</p> <p>Частина правди, яка наповнює цю маніпуляцію життєвою силою, полягає в тому, що українці дійсно мають довгу історію протистояння діям росії, спрямованим на знищення українства, асиміляцію України в руськиймір.</p>

Таблиця 3. Приклади уявлень про власну російську реальність

<p>Героїзація Путіна ...я поважаю путінські рішення, я захоплююсь Путіним (він наш лідер)... Я росіянин і приймаю те, що він робить. Путін — це Росія!</p>	<p>Уявлення про тотальне підтримку «нашого лідера» – це конструкція, яка дуже ретельно підтримується всією потужною пропагандистською системою. Ототожнення національної ідентичності з підтримкою путіна настільки часто повторюється в медіа, що стало ознакою враження масової свідомості. В медіа натомість замовчуються ті події, які суперечать потрібній нав'язуваній конструкції. Наприклад, відсутня інформація про заяву 600 відомих учених,</p>
<p>До Путіна наша країна голодувала, у нас нічого не залишилося. Після Путіна ми досягли певного благополуччя, нам було повернено нашу гідність...»}</p>	

	які публічно виступили проти війни. Проте усіяко множитья інформація від ректорів провідних російських університетів, які зробили заяву 4 березня про підтримку «важкого рішення» про спецоперацію. Приписування лідеру будь яких спільних досягнень – це іще один спосіб сфальшувати розуміння реальності.
--	---

Цілий набір наративів – розповідей про росію для пояснення причин війни в сконструйованій пропагандою альтернативній реальності пропонується і для використання в системі російської освіти, що насаджувалося також на окупованих територіях і потребує інформаційно-психологічної реконструкції.

Перелік пропагандистських штампів (із методички для проведення всеросійських уроків і бесід вчителя з дітьми)

- 1) Росія захищає Донбас (визнала ДНР і ЛНР, які утворилися після «збройного державного перевороту» і взяття владою «курсу на знищення російської мови та порушення прав російськомовних громадян»): росія зупиняє обстріли і загибель мирних громадян. НАТОМІСТЬ Росія знищує Донбас, вивозить заводи із захоплених територій, створює екологічну катастрофу через затоплення шахт – це не наміри, а події, що відбуваються. Збройним переворотом називається вбивство мирних протестувальників силовиками, а також прихід до влади Порошенка внаслідок демократичних виборів, найкращим свідченням чого є те, що на наступних виборах виграв інший кандидат, а отже не було фальсифікацій виборів чинною владою. Порушення прав російськомовних громадян – це також інтерпретація «курсу», тобто, намірів, а не реальних дій, що порушували б права. Рятують цивільне населення росія вбивством цивільного населення. Називається цифра 14 тис. загиблих за 8 років (абсолютно не підтверджена фактами), в той час, як росіян вже на цій війні загинуло набагато більше цієї видуманої цифри. Вражена дводумством свідомість не фіксує в цьому суперечності.
- 2) «Метою операції є захист населення Донбасу, а щоб по-справжньому захистити людей, потрібно раз і назавжди зупинити джерело погроз. Інакше все повторюватиметься знову і знову». Цією логікою упереджувального удару виправдовується вторгнення на територію України за межами окупованих районів Донецької і Луганської області, які ніби-то захищає росія. Власне створивши образ уявного ворога, який ніби-то загрожує, можна виправдати будь-які дії, якщо в свідомості порушено межу між уявним і дійсним.
- 3) Іще одна варіація нав'язування образу невідвортної загрози, яка виправдовує дії: «вся країна бачила, як Україна роками накопичувала озброєння, туди ешелонами постачалася техніка та зброя з країн НАТО. Навіть якби сьогодні російські військові просто зупинилися б на кордонах ДНР і ЛНР, це ніяк не гарантувало б миру: ні Донбасу, ні нам. Рано чи пізно почалася страшна війна. Її необхідно заздалегідь запобігти. Ти знаєш, наприклад, що сучасні ракети долетіли б з України до центру Росії лише за 5-10 хвилин?» Тут потрібно звернути увагу на такі маніпуляції, які замінюють критичний аналіз реальних подій вірою в уявне «вся країна бачила», «рано чи пізно почалась би», «ти знаєш, наприклад». Війна триває місяцями і до центру росії не прилетіли ракети за 5-10 хвилин. Відсутність дій - найкращий доказ відсутності наміру.
- 4) Демілітаризація пояснюється дітям так: Військові стратегічні об'єкти, які сьогодні нейтралізуються в Україні, – це комплекси зенітних знарядь, системи залпового

вогню, військові аеродроми, важка бойова техніка. Ударів по цивільних об'єктах, по житлових будинках та мирному населенню Росія не завдаватиме і не завдаватиме. Жертви нікому не потрібні. Але дивись, як підло вчиняють українські націоналісти: вони розміщують свої ракетні комплекси серед житлових будинків, щоб викликати вогонь у відповідь по них. Тобто просто прикриваються мирними мешканцями. Це військовий злочин, так чинять лише терористи та фанатики. Дітям подається «благий» намір, а всі факти, які суперечать цьому називаються українською підлістю, пропагандою, брехнею і фальшуванням. Це приклад маніпуляції критичним мисленням, коли пропаганда спрямовує сумніви тільки на те, що показують українські медіа, виводячи дію власних з-під застосування умінь медіаграмотності.

- 5) Санкції пояснюються дітям так. Європа та Америка накладає на нас санкції. Якщо дитина питає, чи це позначиться це на її житті? Відповідати треба так: Коли ти вступиш у зовсім доросле життя, все вже вляжеться. Навіть якщо залишаться якісь санкції, ми навчимося жити і з ними. Не просто жити, а й спокійно розвиватися, досягати нових досягнень, підвищувати якість свого життя. Санкції пояснюються лише бажанням ворога нашкодити, а не тим, що росія робить дії, які шкодять іншим державам і всьому світу, а за дії потрібно нести відповідальність. Описуючи прекрасне майбутнє відволікають від сучасності.

Наведемо ще опис відповіді на запитання, яке напряму стосується ідентичності. У тексті підкреслено курсивом маніпулятивність подачі, а жирним шрифтом – ключові цінності, які прив'язуються до ідентичності, посилюють її.

«Нині російському народі відчувається ненависть із боку інших країн, нерідкі образи і навіть побажання смерті. Що робити у таких ситуаціях, як протистояти?»

Рекомендована відповідь.

*Я тобі чесно скажу, хоч ти цього не можеш знати. Образи російського народу почалися далеко не зараз. І навіть не у цьому столітті. І не в минулому, і не в позаминулому. У цьому плані нічого нового не відбувається.*

*Важливо пам'ятати, що русофобія (боязнь росіян) відбувалася і відбувається зовсім не через те, що ми якісь не такі, відсталі, вічно п'яні, що б'ються, як нас показують у серіалах і фільмах. Та ні, навпаки — ми **тямущі, креативні**, ми часто — **попереду всієї планети**, ми абсолютно **безстрашні, горді**, але при цьому — **людинолюбні, добрі**. У чомусь навіть **прості**, бо найчастіше з **відкритою душею**. Але коли **плюють у душу — можемо відповісти**. А ще ми **не терпимо несправедливості**. Ми не терпимо, коли гнітять когось, коли когось знищують. **Заступатися за інших** – це також наша риса.*

*Російський народ – **не злісний**. Але, на жаль, сам неодноразово стикався зі злом.*

*Пережили стільки воєн, що іншим не снилося. **І завжди зрештою прощали тих, хто йшов війною на нас. Прощали та забували**. А вони, мабуть, ні.*

*Багатьом **справді не подобається, що ми такі**. Що нас **ламають, а ми не ламаємось**. Що **залишаємось самими собою, не забуваємо історію, шануємо пам'ять** про предків. Не подобається, що **від традицій не відмовляємось**.*

*Як протистояти? **Послухай**, ну головне — це мати внутрішній стрижень. Не обов'язково сперечатися, вступати в якісь суперечки. Просто треба **жити з усвідомленням, з упевненістю в тому, що ти представник дійсно великого народу, яким можна і потрібно пишатися**.*

*Не відповідай злом на зло. Будь вищим і сильнішим, як це завжди робив твій народ.*

У цьому поясненні власне немає пояснення, чому комусь не подобаються руські. Це псевдопояснення відсилає до величі «народу», якого ти маєш впевнено відчувати представником. А далі перераховуються ознаки ідентичності, які дуже важливі для підліткової свідомості – навіювання приєднання. Оце приєднання – це єдиний запропонований варіант мати внутрішній стрижень. Хоча насправді ідентичності можуть бути множинні, а не зводиться лише до «народу», а наприклад, професійні, регіональні,

етнічні, групові тощо. Крім того, стрижень особистості можуть задавати цінності і сенси, принципи і навіть уміння.

Оскільки швидкого способу декодування індоктринації не існує, крім дуже руйнівних і насильницьких, які було використано для запровадження програм, шлях подолання наслідків війни буде довгим і складним. Комплекс інформаційно-психологічної реабілітації має бути спрямований на відновлення здорових форм пошкодженого раціонального мислення і долання дводумства, розширення свідомості і рефлексії власних стереотипів, пошуку опор ідентичності в малих групах – родині, друзях, роботі, навчанні, дозвіллевих групах за інтересами, які надають реальні психологічну підтримку замість експлуатаційної тоталітарної ідентичності до міфу великої наддержави і її сконструйованого пропагандою «народу».

### Здоров'язберезувальний потенціал медіаосвіти

Звісно, головна рамка всього нашого життя сьогодні – це прагнення до перемоги, яка зупинить війну. Оскільки освіта є неперервним процесом, бо діти зростають, проходять сензитивні періоди свого розвитку, освіта відбувається в найнеймовірніших умовах, долаючи усі надзвичайні ситуації. Часто ця важка робота відбувається тільки завдяки особистому ресурсу і волі освітян, психологічній гіпермобілізації, відчуттю відповідності своєму життєвому призначенню, - як би, можливо, пафосно це не звучало. На людях тримається все. І це відбувається повсюдно, де кожний викладається на своєму місці. Час цих величезних спільних надзусиль визначає і місце та роль медіаосвіти в суспільстві і громаді. Медіаосвіта має полегшувати завдання підтримки неперервності освітнього процесу, долання територіальних розривів і інфраструктурних руйнувань, сприяти доланню втоми і переживанню гірких втрат, працювати на відновлення і нові здобутки.

Як виглядають нові медіаосвітні тренди 2023.

- 1) **Здоров'язберезувальний** тренд, який визначився в часи пандемії і вимушеної дистанційної освіти як головний, зберігає своє провідне значення і отримує додаткове наповнення – *травмаінформованість*, тобто врахування реальності травмивних стресових станів і відповідної перебудови медіаспоживання для збереження психологічного благополуччя як умови розвитку людського потенціалу країни. Цей тренд основний, поки триває війна, він підвищує боєздатність, сила духу базується на систематичній роботі над власною стабільністю і працездатністю. Інформаційна безпека сьогодні вимірюється насамперед нашим здоров'ям.
- 2) **Інформаційний патріотизм** – тренд, який поєднує покоління, підкреслює, що війна – не дитяча справа, але дає можливість відчутти єдність уз спільному для всіх українців протистоянням ворогу, підвищує обізнаність у сфері пропаганди і маніпуляцій, розкриває природу російської «зомбованості» (індоктринації), укріплює *світоглядну стійкість* проти дезінформації та інформаційно-психологічних операцій на основі підсилення ідентичності і ціннісної саморегуляції, підкреслює периферійне інструментальне (а не ціннісне) значення ненависті, зменшує відчуття безпорадності і віктимності (відчуття себе жервою), визначає нові акценти в темі активної інформаційної безпеки на основі розвитку критичного мислення.
- 3) **Цифровий гуманізм** – тренд, який продовжує цифрову трансформацію нашого життя у протидії усім тимчасовим викликам, що постали перед енергетичними системами, повертає усвідомлення *вартісності людяності*, взаємовиручки і допомоги, які дають змогу досягти небувалого, показує підпорядковану роль



цифрових технологій в обслуговуванні людяності. Цифровий гуманізм разом з інформаційним патріотизмом врівноважують одне одного, визначають нові акценти формування цифрових компетентностей, виправляють тенденцію відриву технічної грамотності від розвитку критичності світоглядної позиції. Цифровізація залишається потужним глобальним трендом розвитку людства, тому цей акцент є дуже важливим для розбудови конкурентоспроможності нашої країни в повоєнний період.

Ці три тренди взаємодоповнюють і посилюють один одного, визначають напрям розвитку медіаосвіти на найближчий період.

### Медіаосвіта: замість інформаційного мораторію екологічна інформація

Переказ історій про втрати та поранення вважається критично необхідним для відновлення ветеранів бойових дій, які страждають на посттравматичний стресовий розлад. Особливу увагу потрібно в цьому питанні приділяти дітям, які найчастіше потрапляють у ситуацію організованого в освітніх середовищах мораторію на обговорення болючих питань з метою уникнути ретравматизації. Штучне стримування оспілення горя через інформаційну блокаду комунікативних практик здатне не тільки затримати перехід громади до наступних фаз зцілення, а й викривити особистісний розвиток і соціалізацію дитини в повоєнних громадах. Заборони обговорення у школі болючих подій (щоб діти не плакали), виключення з розмов між дітьми і дорослими певних тем, які перетинають лінії нової поляризації, є поширеною практикою інформаційного мораторію. Вона може також ускладнюватися для захоплених територій масованими інформаційними впливами, заснованими на експлуатації міфів минулого (Чорна, 2019), наприклад нав'язуванням героїзації перемоги у Великій вітчизняній війні (називаним у медіа "победобесієм"), а не оспіленням трагедії загиблих у Першій і Другій світових війнах як напряму, у якому рухається весь глобальний світ тощо.

Основним принципом тематичної побудови інформаційно-реабілітаційних і медіаосвітніх кампаній, які сприятимуть відновленню громад є *принцип актуальності* - відповідності до актуальних практичних запитів сьогодення. Це дає слухачам упевненість у потрібності знань "прямо сьогодні". Потрібно також урахування динаміки історичних колективних травм нашої національної спільноти, які мають ефект трансгенераційного передавання (минулі війни, голодомори, Чорнобильська катастрофа, локальні природні й техногенні катастрофи, щодо яких в громаді є представники наступних поколінь безпосередніх учасників).

*Принцип ресурсності* передбачає при розмові про травму (можлива ретравматизація) починати з повідомлень про те, що дає можливість психологічної підтримки - розгляд і практикування відповідних засобів емоційної і ціннісно-сислової саморегуляції, що необхідні для стабілізації й нарощування психологічного ресурсу, запобігання негативним впливам, сприяння посттравматичному зростанню.

*Принцип інформаційної екологічності* передбачає врахування стану аудиторії, мовливості відмови від медіаспоживання. Потрібно передбачити простір і час для самооцінки готовності до розгляду певної теми з погляду імовірного персонального накопичення стресів і свідомого прийняття рішення щодо особистісної готовності/неготовності до зустрічі саме із цією тематикою. Таке самовизначення збільшує психологічний ресурс і готовність до роботи з потенційно травмуючим контентом. У випадку особистої неготовності мають не тільки бути відсутніми будьякі санкції, але й надані альтернативні варіанти участі.

## **ВИСНОВОК**

У методичних рекомендаціях надаються роз'яснення важливості врахування медіапсихологічного підходу до відновлення постраждалих громад. Ретельно показана стихійна динаміка фаз відновлення в часі як окремої людини після травматичної події, так і громади в цілому. Пропонується алгоритм відновлення життя в громаді, який спирається на аналіз світового досвіду, а також прийоми і метафори, які дають можливість цілісно відображати складні взаємопов'язані процеси в постраждалій громаді.

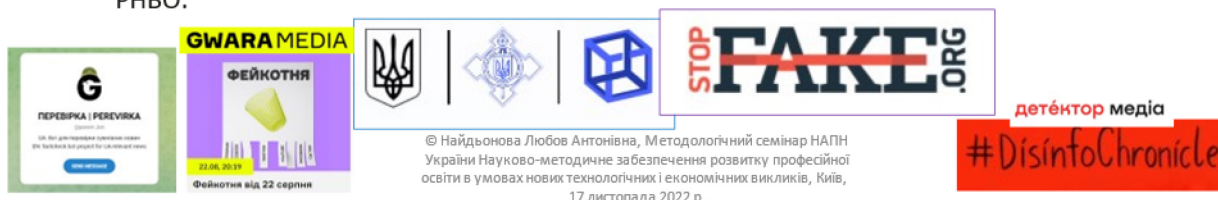
Приділено увагу особливостям комунікації з постраждалими людьми з урахуванням їх посттравматичних стресових станів, наводиться економічна ціна ігнорування колективної травматизації. Пропонується алгоритм встановлення захисних мембран в комунікації та підтримки їхньої гнучкості.

Запропоновано модель розвитку медіаосвіти в постраждалій громаді, окремлено головні медіаосвітні тренди. Уведено поняття інформаційно-психологічної реабілітації, показано механізми руйнування свідомості і мислення, які використовує російська пропаганда для індоктринації злочинних ідей руськагаміра. На конкретних прикладах продемонстровано інформаційно-психологічні механізми і пошкодження внаслідок пропаганди і чорної педагогіки, які потребують відновлення. Медіаосвіта розглянута як шлях забезпечення інформаційно-психологічної реабілітації і налагодження щдорових стосунків медіаспоживачів з медіавиробниками для забезпечення інформаційних потреб громади на всіх рівнях її життя.

Рекомендовані інтернет-ресурси для підвищення медіаграмотності і протидії дезінформації російської пропагандистської машини

## Факт-чекери: детективи, сапери інфобомб

- **інструменти для перевірки фейків (знайти першоджерело, підтвердити факт)**
- Wayback machine — це інтернет архів, завдяки якому можна подивитись, як змінювався сайт, який вас цікавить. Така собі історія інтернету.
- NodeXL, Social Networks Visualizer та NetMine — для твіттера. Всі вони схожі за принципом роботи: завантажують базу даних із твіттера, за хештегом або іншим параметром можна простежити, звідки поширювалось повідомлення.
- YouTube DataViever — це сервіс, що дозволяє дізнатись точну дату завантаження відео, а також допомагає при зворотному пошуку зображень. Сервіс вирізає кадри з відео, які одразу ж можна перевірити за прямим посиланням.
- Крім того, у роботі фактчекера важливу роль відіграють офіційні державні канали. Тож доречно орієнтуватись на «білий список» медіа та переглядати такі ресурси як «Детектор Медіа», StopFake, Gwara Media, та Центр протидії дезінформації при РНБО.



Рекомендовані ресурси для підвищення психологічної обізнаності щодо психотравматизації і психологічної підтримки і допомоги

## Психологічна допомога онлайн

відсутні 4 організаційні недоліки:  
прозора, конфіденційна, інтерактивна, автоматизована



### • Хаб стійкості. Фундація Спільність

• [https://resiliencehub.com.ua/?fbclid=IwAR1vzbVJkXNcYR4\\_92IvwKiKIXHy09m18oFOZacwAffj3c7oX85C10bTVU](https://resiliencehub.com.ua/?fbclid=IwAR1vzbVJkXNcYR4_92IvwKiKIXHy09m18oFOZacwAffj3c7oX85C10bTVU)

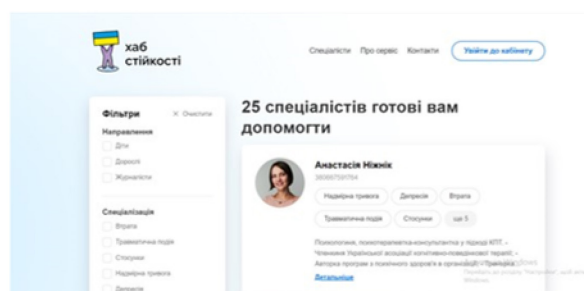
• Сервіс психотерапевтичної допомоги

• **Є напрям - журналісти**

• Напрями: Діти Дорослі **Журналісти**

• Спеціалізації: Втрата Травматична подія Стосунки Надмірна тривога Депресія Залежності Розлади харчової поведінки Mindfulness Реалізація та продуктивність Кризове консультування

• **Недолік: Відсутня інформація про цінову політику**



# Безкоштовна онлайн-платформа психологічної допомоги



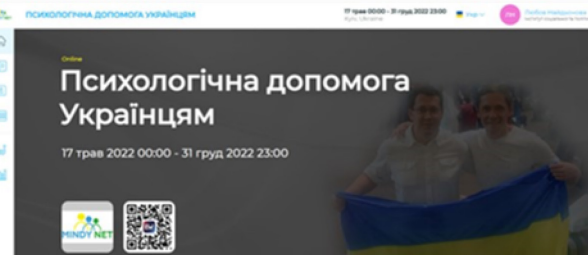
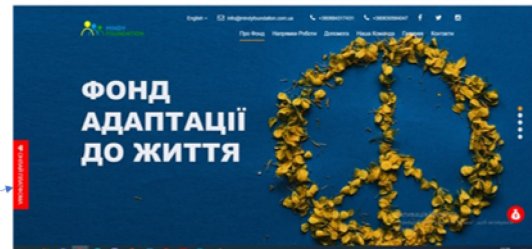
відсутні 4 організаційні недоліки: прозора, конфіденційна, інтерактивна, автоматизована

## Благодійний фонд «MINDY»

<https://mindynet.com/uk/events/1024/>

- Сервіс психотерапевтичної допомоги і консультування
- Блок діагностики – включає рекомендовані для журналістів методики для самоперевірки рівня потреби в психологічній допомозі
- Можливість безкоштовного курсу 10 сесій (оплата психологів за рахунок меценатів)
- Готується напрям надання допомоги медійникам
- Повідомлено термін завершення поточного проекту
- Благодійний фонд також надає можливості протезування втрачених кінцівок, реабілітації і психологічного супроводу постраждалих від війни
- Потужне IT-забезпечення (платформа підтримує одночасне навантаження у 100 000 користувачів із відеозв'язком)

Недолік: дещо складна навігаційна платформа, хоча є інструкція користувачу



СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

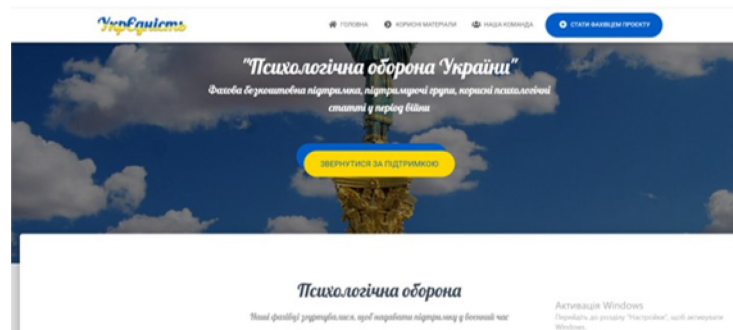
# Психологічна допомога онлайн Укредність «Психологічна оборона України»



<https://ukr-ednist.com.ua/>

Безкоштовна підтримка, індивідуальна і групова

- Спеціального напрямку для медіа немає
- Надаються індивідуальні консультації
- Групи підтримки
- Корисні матеріали
- Чітка політика конфіденційності



СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

## Психологічна допомога онлайн

<https://poruch.me/> Батьки, діти, освітяни:

Групові форми підтримки безкоштовні

Зустрічі проходять онлайн  
у Zoom двічі на

тиждень впродовж місяця.

Кожна зустріч — 60 хвилин. Час  
зустрічей ми будемо  
узгоджувати з вами та іншими  
учасниками групи.

Участь у групах —

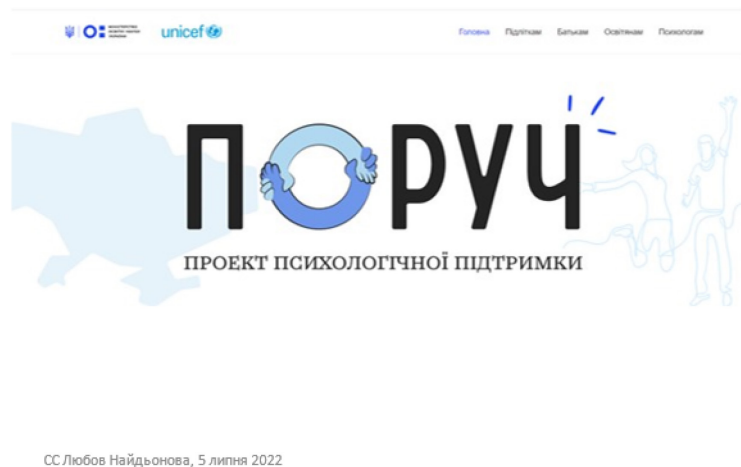
**безкоштовна**. В кожній буде  
до десяти учасників та  
ведучий-психолог.

Щоб долучитися, будь

ласка, [заповніть форму](#) — і ми

зв'яжемося з вами

найближчим часом.



## Безоплатна психосоціальна підтримка сімей військових <https://www.pidtrymka.in.ua/>

**Телефонна лінія** Служби психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, яка функціонує за сприяння Збройних Сил України.

Головна ідея — це безоплатна психологічна допомога для членів сімей

військовослужбовців, які переживають складні емоційні стани, а також надання інформації щодо соціальних питань.

Усі дзвінки на території України за

номером **(080) 033 27 20** безоплатні.

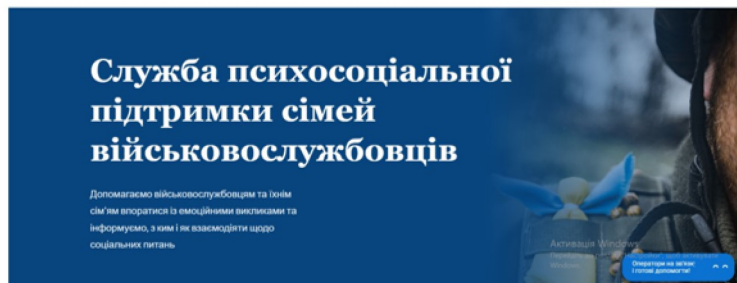
Для безкоштовних дзвінків з Польщі номер +48 226 022 512

Спеціалізованої підтримки для медійників немає, але можна скористуватися, якщо ви член сім'ї (мама, дружина, сестра тощо)

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців

Команда Проекти Події Контакти

ДОНАТИТИ



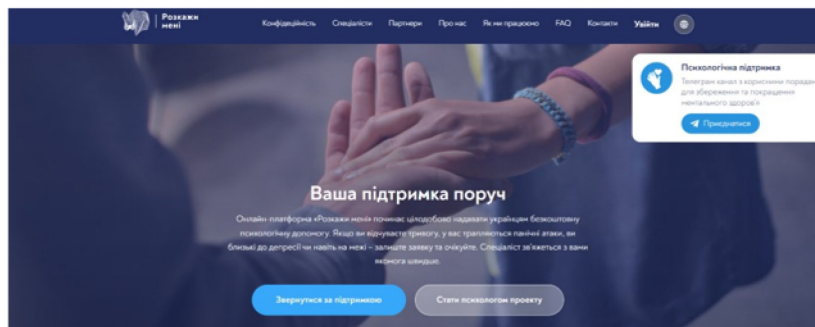
За цими телефонами можна проконсультуватися і записатися для зустрічі з фаховим психологом

СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022



## Онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги «Розкажи мені» Інституту когнітивного моделювання <https://tellme.com.ua/>

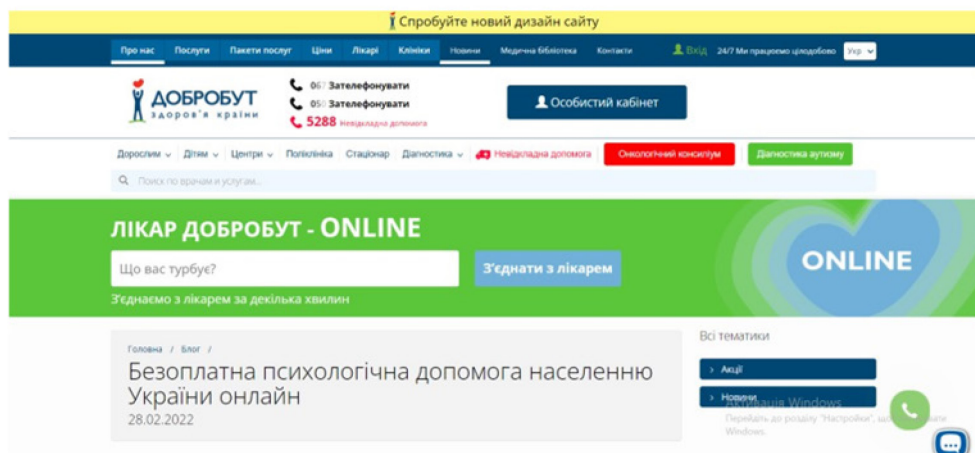
Особливість – працюють фахівці одного напрямку – когнітивно-поведінкової психотерапії  
Платформа поєднана з чат-ботами





# Безоплатна психологічна допомога (база телефонів українських та ізраїльських психологів)

[https://www.dobrobut.com.ua/med/c-bezoplatna-psihologichna-dopomoga-naselennu-ukraini-onlain-2?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=psychological\\_support&utm\\_campaign=MCDobrobut&fbclid=IwAR2M21B2HcZKJm44N1C4D66xGZu5b-ISW5518mlp\\_8RZ-il5x13Jk9tN2O](https://www.dobrobut.com.ua/med/c-bezoplatna-psihologichna-dopomoga-naselennu-ukraini-onlain-2?utm_source=facebook&utm_medium=psychological_support&utm_campaign=MCDobrobut&fbclid=IwAR2M21B2HcZKJm44N1C4D66xGZu5b-ISW5518mlp_8RZ-il5x13Jk9tN2O)



СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

## Безкоштовна **кризова допомога** (телефони)

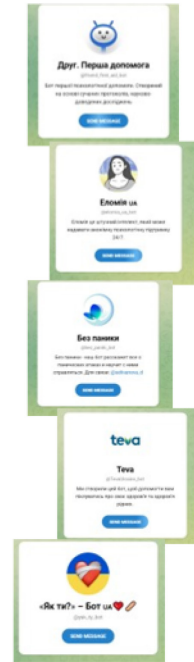
- **Lifeline Ukraine** Національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Гаряча лінія працює 24 години на день, 7 днів на тиждень. Телефонувати можна за номером **7333**.
- Міжнародна гуманітарна організація **People in Need** надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: **0 800 210 160** (цілодобово).
- **Цілодобовий** безперервний "Телефон довіри" на базі КНП "Київський міський психоневрологічний диспансер № 5" за номерами: **(044) 456 17 02** і **(044) 456 17 25**.
- **Цілодобові** безкоштовні телефони довіри — **0 800 501 212** **(044) 456 17 02** **(044) 456 17 25**.
- Телефон психологічної кризової допомоги: **096 260 15 75** (працює з 10:00 до 18:00 щоденно)
- Психологи всеукраїнського коаліційного центру фонду **Варто жити** надають безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема наркопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: **5522** — для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; **+38 093 170 72 19** — для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.
- Безкоштовна гаряча лінія **Червоного Хреста Давай поговоримо** працює за номером **0 800 331 800**

СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

## Чат-боти психологічної підтримки

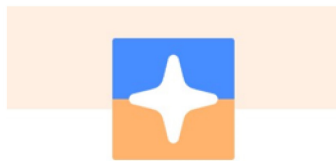
- Бот першої психологічної допомоги [Друг](#)
- Безкоштовний чатбот для подолання паніки [https://t.me/bez\\_paniki\\_bot](https://t.me/bez_paniki_bot)
- Безкоштовний чат-бот для психологічної терапії [Elomia](#), створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку (не замінює психолога)
- Чат-бот для піклування про своє здоров'я і рідних [Teva](#) [https://t.me/TevaUkraine\\_bot](https://t.me/TevaUkraine_bot)
- Чат-бот «Як ти?» [https://t.me/yak\\_ty\\_bot](https://t.me/yak_ty_bot)

СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022



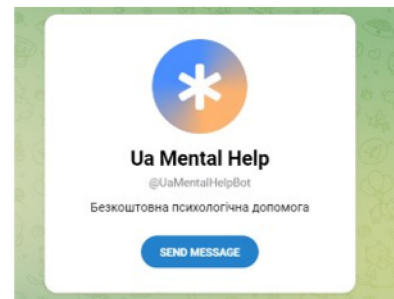
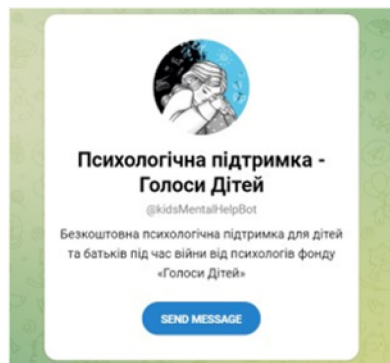
## Волонтерська психологічна допомога

<https://mental-help.super.site/>



Аудіопрактики:  
-емоційне потрясіння,  
-самопідтримка,  
-психологічні проблеми

Боти в Телеграм-каналах для зв'язку з психологом

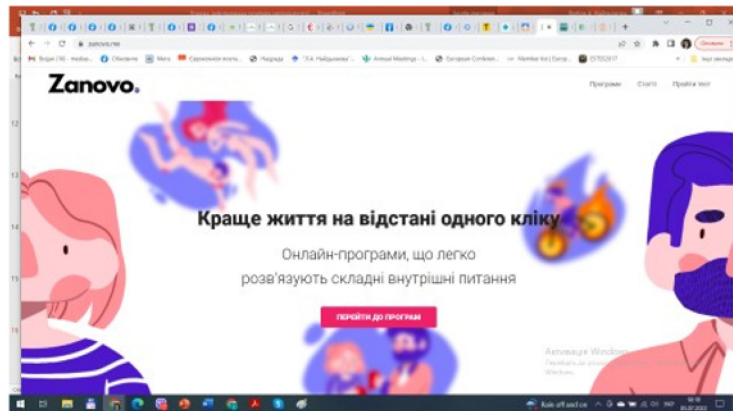


СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

# Безкоштовні аудіозаняття для психологічної підтримки: Програми «Заново»

<http://www.zanovo.me/>

- Це не психотерапія, а психологічно-освітні програми, які дають потрібні знання, щоб усвідомити проблематику та показують методи її вирішення
- Доступ до програми протягом 2 місяців
- 15-хвилинні аудіо + вправи
- Тематика: Вигорання, стосунки, сексуальність (відкриті програми)
- **Безкоштовний доступ до матеріалів програми**  
**Telegram каналі**



СС Любов Найдюнова, 5 липня 2022

Список безкоштовних ресурсів  гійно оновлюється.

## Список рекомендованих джерел

- 1) Найдъонов М., Найдъонова Л., Григоровська Л. Психологічні проблеми вимірювання схильності до відтворювання фашизму, авторитаризму, тоталітаризму в суспільстві: до конструювання синтетичної шкали (аналіз міжнародного досвіду). *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 25, № 1. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/89>
- 2) Найдъонова, Л. А. (2022). *Медіапсихологія війни* : електронний підручник (у друці)
- 3) Найдъонова, Л. А. (2022). *Розвиток медіаосвіти в територіальній громаді для подолання наслідків війни* : методичні рекомендації (у друці)
- 4) Найдъонова, Л. А., Вознесенська, О.Л. (ред.) (2022). *Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни* : методичний посібник (у друці).
- 5) Слюсаревський, М. М. (ред.) (2022). *Термінологічний словник російсько-української війни*. Київ : Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2022. 20 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Словник-війни-1.pdf>.
- 6) Вознесенська, О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: Практичний посібник. – Київ, 124 с. – Вид. 2е: стереотипне.
- 7) Найдъонова Л.А. (2019). *Діагностика булінгу і кібербулінгу* : методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.
- 8) Найдъонова, Л.А. (2022). «Ментальний щит» для дітей: хвилинка психологічної самодопомоги. *Освіта і суспільство, 2022, № 3, березень, С. 9* або на сайті <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/>.
- 9) Найдъонова, Л.А. (2022). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України* : інформаційний бюлетень. [Електронний ресурс] / Л. А. Найдъонова, М. І. Найдъонов, Л. В. Григоровська, Н. Ф. Умеренкова ; упоряд. І. М. Найдъонов, Д. Я. Степченков. – К. : ІСПП НАПН України, 2022. – 102 с. – Режим доступу: [http://profprestige.org.ua/publ/Inf\\_bul\\_2021vd.pdf](http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf)
- 10) Найдъонова, Л.А. (2022). Практична сесія з психологічної підтримки дітей у воєнний час. Відео і презентація. <https://drive.google.com/drive/folders/14E5imzA6zzvwVZCzd-igYNqOL9I3-ccU>
- 11) Найдъонова, Л.А. (2021). Соціальна реабілітація постраждалих спільнот: групова рефлексія зцілення. *Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації* : Монографія. О.В.Чуйко (ред.). К.: КНУ імені Тараса Шевченка, 2021. С. 90-120.

## Список використаних джерел

- 1) Aldrich D. P. Resilience and Recovery in Asian Disasters: Community Ties, Market Mechanisms, and Governance / D. P. Aldrich, S. Oum, Y. Sawada. – Tokyo : Springer, 2015. ISBN 978-4-431-55021-1
- 2) Alexander J. C. Trauma: A Social Theory / J. C. Alexander. – Cambridge : Polity Press, 2012. ISBN-13: 978-0-7456-4912-2
- 3) Bar-On D. The Indescribable and the Undiscussable. Reconstructing Human Discourse After Trauma / D. Bar-On. – Budapest : Central European University Press, 1999.
- 4) Cobb J. Prepper's Communication Handbook: Lifesaving Strategies for Staying in Contact During and After a Disaster / J. Cobb. – Berkeley : Ulysses Press, 2016. ISBN: 978-1-61243-531-2
- 5) Haddow G. D. Disaster communications in a changing media world / G. D. Haddow, K. S. Haddov. – Oxford : Elsevier, 2009. ISBN: 978-1-8561-7554-8

- 6) Horowitz M. J. Stress response syndromes / M. J. Horowitz. – 2nd edn. – Northvale, NJ : Aronson, 1976.
- 7) Kapur G. B. Effective communication during disasters: making use of technology, media, and human resources / G. B. Kapur, S. Bezek, J. Dyal. – Oakville : Apple Academic Press, 2017. ISBN: 13: 978-1-77188-511-9
- 8) Neal A. G. National Trauma and Collective Memory: Major Events in the American Century / A. G. Neal. – M. E. Sharpe, Armonk, NY, 1998.
- 9) O'Leary M. The First 72 Hours: A Community Approach to Disaster Preparedness / M. O'Leary. – Universe, Inc., 2004. ISBN: 0-595-75913-0
- 10) Shaw S.-L. Human Dynamics Research in Smart and Connected Communities / S.-L. Shaw, D. Sui. – Switzerland : Springer International Publishing, 2018. ISBN 978-3-319-73246-6
- 11) Ursano R. J. Terrorism and Disaster: Individual and Community Mental Health Interventions / R. J. Ursano, C. S. Fullerton, A. E. Norwood. – Cambridge University Press, 2003. ISBN-13 978-0-511-07097-6
- 12) Individual and Community Responses to Trauma and Disaster: the Structure of Human Chaos / R. J. Ursano, B. G. McCaughey, C. S. Fullerton, B. Raphael. – Cambridge University Press, 1994. ISBN 0-521-41633-7
- 13) Найдьонова Л. А. Рефлексивна психологія територіальних спільнот / Л. А. Найдьонова. – К. : Міленіум, 2013. ISBN: 978-966-8063-65-7 54
- 14) Підручник пожежного рятувальника / за заг. ред. С. А. Парталяна. – К., 2014.
- 15) Сидоров П. И. Психология катастроф / П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк. – Архангельск : Изд. центр СГМУ, 2007.
- 16) Maynard K. A. Healing Communities in Conflict: International Assistance in Complex Emergencies / K. A. Maynard. – Columbia University Press, 1999.
- 17) Trauma Rehabilitation After War and Conflict: Community and Individual Perspectives / E. Martz (eds.). – Springer-Verlag New York, 2010.
- 18) Johnson E. Finding Comfort During Hard Times: A Guide to Healing after Disaster, Violence, and Other Community Trauma / E. Johnson. – Rowman & Littlefield Publishers, 2020.
- 19) Resilience and Recovery in Asian Disasters: Community Ties, Market Mechanisms, and Governance. University of Louvain, Research Institute Health and Society / D. P. Aldrich, S. Oum, Y. Sawada (eds.). – Springer, 2015.
- 20) Reconciliation in Conflict-Affected Communities: Practices and Insights from the Asia-Pacific / B. Jenkins, D. B. Subedi, K. Jenkins (eds.). – Springer Singapore, 2018.
- 21) Langdon, K. C., Tismaneanu, V. (2020). Putin's Totalitarian Democracy: Ideology, Myth, and Violence in the Twenty-First Century. Palgrave Macmillan. 256 p.
- 22) Ostrovsky, A. (2017). The Invention of Russia: The Rise of Putin and the Age of Fake News. Penguin Books. 400 p.
- 23) Treisman, D. (2018). The New Autocracy: Information, Politics, and Policy in Putin's Russia. Brookings Institution Press
- 24) Winn D. (1983). The manipulated mind. Brainwashing, Conditioning and Indoctrination. London: The Octagon Press Ltd., 1983. - 244.
- 25) Huttunen, R. (2009). Indoctrination, Communicative Teaching and Recognition – Studies in Critical Theory and Democracy in Education. Joensuu. – 87.
- 26) Dimsdale, J.E. (2021). Dark Persuasion. A History of Brainwashing from Pavlov to Social Media. Yale University press. – 304 p.