

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**Л. А. Найдьонова**

**РОЗВИТОК МЕДІАОСВІТИ  
В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ:  
ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ**

**Методичні рекомендації**

Кропивницький – 2023

УДК 316.3

Н 12

Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 12/22 від 8 грудня 2022 року

**Рецензенти:**

*М. Наумова, кандидат соціологічних наук;  
О. Т. Платка, кандидат психологічних наук;  
Н. В. Пророк, доктор психологічних наук*

Найдьонова Л. А.

Н 12

Розвиток медіаосвіти в територіальній громаді: шляхи подолання психологічних наслідків війни: методичні рекомендації [Електронне видання] / Л. А. Найдьонова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2023. – 68 с.

ISBN 978-966-189-692-4

Узагальнено практику світового досвіду поетапного зцілення повоєнних громад, що може бути застосовано для деокупованих громад. Описано послідовність фаз відновлення розірваної війною громади та завдання інформаційно-психологічного виміру. Розкрито реабілітаційний потенціал медіаосвіти в громаді на різних фазах зцілення і для протидії наслідкам «промивання мізків» російською пропагандою.

Методичні рекомендації можуть бути використані в системі підготовки спеціалістів з державного управління, для підвищення кваліфікації представників органів місцевого самоврядування, лідерів громадських ініціатив у територіальних об'єднаннях. Стануть у пригоді викладачам вищої школи, студентам соціальної галузі знань, громадським активістам, усім зацікавленим користувачам.

ISBN 978-966-189-692-4

УДК 316.3

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023  
© Найдьонова Л. А., 2023

## ЗМІСТ

Вступ. Наслідки війни і форми їх долання.....	4
Частина 1. Соціально-психологічна динаміка відновлення постраждалих громад.....	6
Частина 2. Травмаінформована комунікація в громаді.....	29
Частина 3. Шляхи розвитку медіаосвіти в громаді та її реабілітаційний потенціал .....	44
Висновки .....	61
Додатки.....	62

## ВСТУП

Медіаосвіта як напрям розвитку здатності громад до здорової взаємодії із системою медіа і глобальним інформаційним простором – це тенденція, яка значно посилюється протягом останніх десятиліть. 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. Водночас комунікація через систему медіа в сучасному світі не може бути односторонньою, оскільки це дієвий чинник протистояння розвитку в країні тоталітаризму з 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 через втрати, постійне виснажливе напруження. До цього стресового фону додаються і посттравматичні стреси – коли безпосередня загроза минає, а людина і далі переживає 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 ставати 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 та організації життя громади в процесі відновлення.

У цих методичних рекомендаціях на основі аналізу світового досвіду відновлення після локальних воєн зібрано інформацію про те, що зазвичай відбувається в повоєнних громадах. Логіка подання 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 її відновленню або затримують цей процес.

Загалом методичні рекомендації мають допомогти зрозуміти, що відбувається, зменшити розгубленість і невпевненість, які інколи маскуються зануренням у бурхливу діяльність. Знання про чинні закони динаміки зцілення і чіткі орієнтири дають опору під час ухвалення рішень, допомагають пояснити людям, чому саме такі рішення ухвалено (громадська думка), що поліпшує стосунки і дає змогу берегти і підтримувати одне одного навіть у найтяжчих ситуаціях.

## Частина 1

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА ВІДНОВЛЕННЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ГРОМАД

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

Щоб осягнути цілісну картину життя повоєнної громади, керуватимемося тезою, що потрібна реабілітація громади і подолання наслідків війни на чотирьох рівнях, кожен з яких базується на оцінках, моніторингу змін і діях.

Ідеться про такі рівні життя громади (рис. 1):

мікрорівень (окремі сім'ї) – це клітини організму громади;

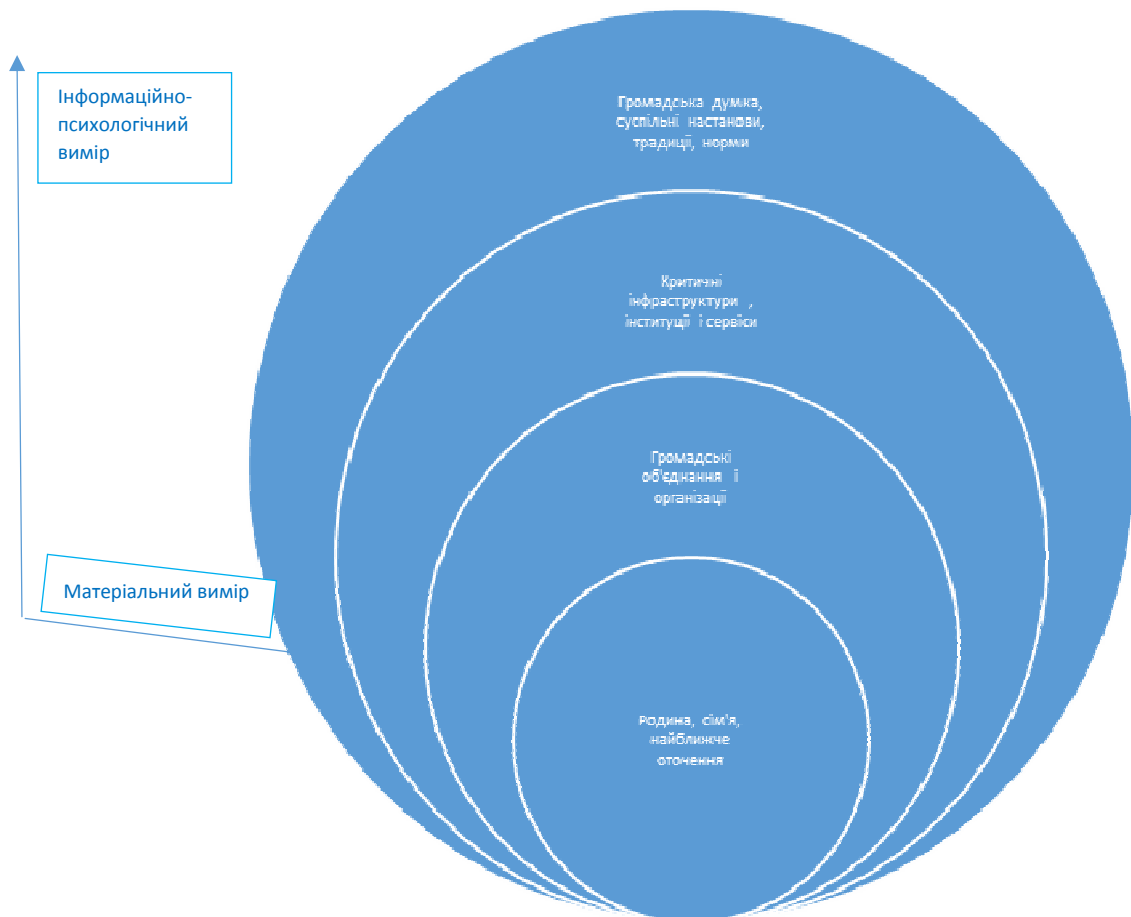
мезорівень (організації і громадські об'єднання, у тому числі волонтерські ініціативи) – це гнучкі системи життєзабезпечення;

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

макрорівень (суспільні настановлення, прийняті норми і традиції, громадська думка) – це атмосфера, у якій живе громада і без якої вона втрачає свою «душу». Це той рівень, який об'єднує з іншими громадами і підтримує силу духу в єднанні.

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

Розуміючи динаміку змін, можна навіть невеликими, але вчасними зусиллями значною мірою вплинути на всю систему. Якщо не розуміти динаміку, то можна витратити дуже багато зусиль, а ефект буде незначним, а то й негативним, здатним навіть погіршити ситуацію.



*Рис. 1. Рівні життя громади*

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

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

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

*Mediaosvita.* Медіаосвіта – це підвищення компетентності громадян в інформаційно-психологічному складнику життя сучасної громади, коли більшість процесів супроводжується медійним висвітленням і впливом. Життя громади не просто супроводжується інформацією в соціальних мережах та інших медійних засобах. Медіаспоживання й обробка інформації впливають на ухвалення рішень на всіх рівнях: від відстоювання цінностей і моральних вчинків до суто матеріальних питань (наприклад, вибору найбільш надійного банку чи найкращого товару). А будь-які рішення – це визначення життя громади на тому чи іншому рівні. Роль інформації і каналів її постачання (медіа) в сучасному світі важко переоцінити, але необхідність спеціальних зусиль для розвитку громади в цьому медіаосвітньому напрямі стала особливо актуальною в часи війни. Адже війна розгортається не лише на матеріальному полі бою, а й в інформаційному просторі – боротьба за уми, смисли, психіку людей. Саме тому медіаосвіта, яка оснащує людей засобами протидії руйнівним ворожим інформаційним впливам, є дуже важливою для громади.

Відновлення доступу до інтернету сприймається як повернення миру в громаду після війни. Створення достовірних каналів інформації для мешканців громади, наповнення цих каналів адекватною інформацією відповідно до стадії відновлення – це важливий бік зцілення громади.

## **Що таке колективна травма війни для громади**

Страждання через події, що загрожували життю, 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 перебувала в епіцентрі подій. Якщо сам не постраждав, але стикаєшся з постраждалими людьми – це теж призводить до стресу і страждань, які називають вторинною травмою, травмою свідка. На громаду впливає і висвітлення воєнних подій, яке



примножує страждання, що називають медіатравматизацією. Психологічний смисл травми і страждання, який створюють члени спільноти, впливає не тільки на її безпосереднє переживання, а й на процес відновлення і повернення до життя.

Як проявляється психологічна травматизація у людини, ми розберемо детальніше в другій частині.

Колективна травма і спільне страждання вимагають від людей розуміння того, хто вони є, з ким вони разом, – це називають ідентичність. Колективна травма – 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 добробуту, яке було в громаді, вимагає нового розуміння, що мало бути і що має бути в громаді.

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

У громаді завжди є різноманіття думок і поглядів, це нормально. Люди спілкуються між собою або встановлюють дистанцію і з кимось не спілкуються певний час. На відміну від травматичних розривів, які викликають поляризацію, непримиренність, відчуття неможливості не тільки спілкуватися, а й перебувати поруч з людиною, що має 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 колективних 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, шляхом мобілізації мислення і стосунків для вибудовування спільної

перспективи подальшого життя навколо травматичної події і поза нею (це називають посттравматичним зростанням).

## **Інформаційно-психологічні завдання перших 72 годин після катастрофи**

Катастрофою в громаді ми називаємо подію, через яку загинули люди. Вона може бути пов'язана зі стихійним лихом, а може бути техногенною – зумовленою аварією, пожежею тощо; такою, що виникла без злого умислу, або ж спричиненою з наміром нашкодити. Навіть локальна катастрофа в громаді впливає на всіх її мешканців через поширення інформації про травматичну подію, але війна може спричинити і дуже масштабні для громади катастрофи.

Часто в перші 72 години громада здебільшого залишається сам на сам із катастрофою, 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 в стані тимчасового ігнорування проблеми, в очікуванні, що хтось іззовні скомандує, оголосить мобілізацію зусиль, а це втрата головного – часу, а отже, можливості вчасного і найбільш ефективного реагування. Тому сьогодні так важливо нарощувати 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, знати своє місце в них.

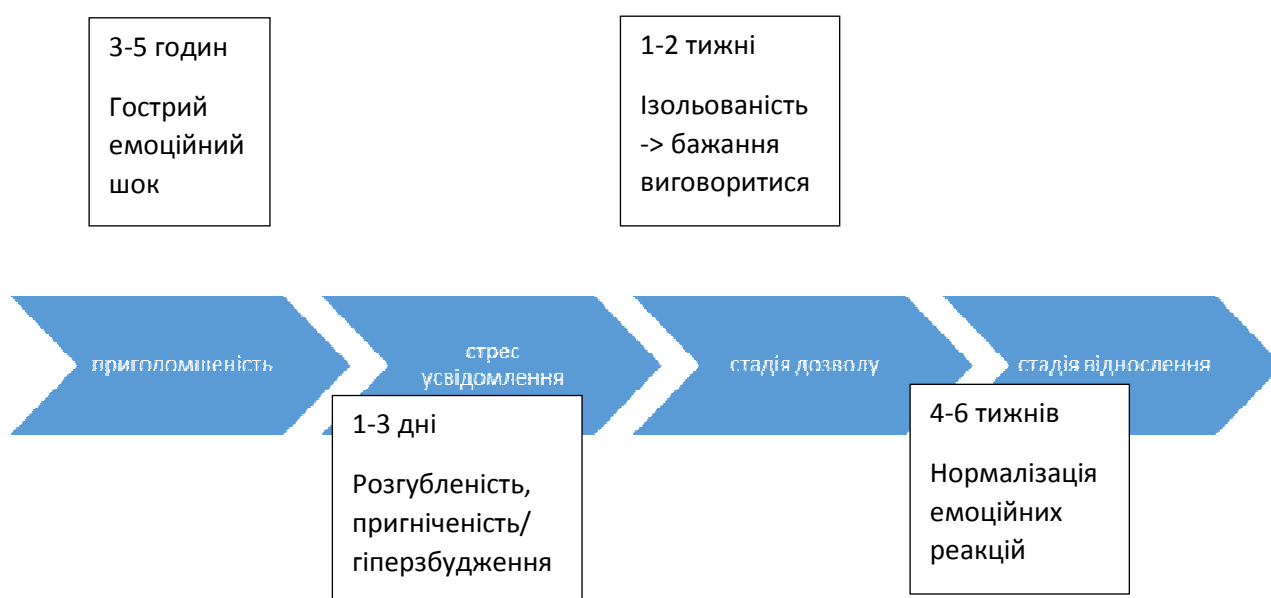
Перші реакції на травматичну подію мають таку динаміку (рис. 2):

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.



*Рис. 2. Динаміка перших реакцій у громаді на травматичну подію*

Першу стадію можна також умовно розділити на: фазу *вітальних реакцій* у перші 15 хвилин життєнебезпечної події (ці реакції підкоряються одному головному прагненню – виживання) і фазу *гострого психоемоційного шоку з елементами мобілізації*, яка триває близько 3-5 годин і характеризується загальною напруженістю, межевою мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприймання, збільшенням швидкості мисленневих процесів, виявами нерозсудливої сміливості під час рятування близьких, реальним зростанням у 1,5-2 рази фізичних сил завдяки сплеску адреналіну.

Після такого сплеску енергії на 6-12-й 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 із силами для того, щоб спілкуватися далі з іншими.

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

Треба також зважати на те, що на 30–40-ву добу після катастрофи можуть значно змінитися стани. Це *відтерміновані (відкладені) реакції*, що можуть проявитися в 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. Можуть бути індивідуальні особливості проходження динаміки зі значними затримками, проте ці орієнтири корисні для ухвалення рішень про надання соціальної підтримки в громаді.

Під кутом зору тривалих ефектів подолання наслідків катастрофи важливими чинниками є відповідні ухвалення рішень щодо персоналу і конфліктів, а саме щодо:

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

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

в) конфліктів юрисдикцій, які ускладнюють період відновлення.

*Медіаосвіта в громаді* передбачає завчасне інформування про ресурси і достовірні джерела отримання інформації в умовах надзвичайних подій. Оскільки часто такими каналами інформування стають соціальні мережі, то мешканці громади мають розуміти правила висвітлення подій в умовах

воєнного часу. Саме поширення фото і відео з місця потрапляння ворожих ракет і бомб у місцевих відкритих телеграм-каналах може бути використане ворогом для повторних ударів, коли ведуться рятувальні роботи. Повідомлення в соцмережах про масові скупчення людей можуть бути використані для визначення мішеней для майбутніх ударів. Тому медіаосвіта в часи війни – це спосіб збереження життя.

*Динаміка невизначеності*, яка настає за катастрофою, описується кривою, схожою за формою на дзвін: спочатку невизначеність наростає від усвідомлення масштабу катастрофи, а потім спадає залежно від швидкості зцілення. Стикаючись із руйнуванням рутинних звичних дій у громаді, люди все більше відчують невизначеність, оскільки зруйновано інфраструктури, маршрути і звичні комунікаційні схеми. Як і у випадку з кривою наростання кількості захворювань в умовах епідемій, певні дії громади можуть змінювати криву. Наприклад, застосовані в Україні навесні 2020 року суворі карантинні заходи проти пандемії COVID-19, що дістали у світі назву *локдаун*, 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, у Руанді та інших країнах. Ця модель підтвердила свою ефективність для громад, у яких і далі жили мешканці, котрі брали участь у бойових діях чи підтримували представників по різні сторони лінії фронту (далі називатимемо їх групами ідентичності – до кого людина себе відносить, з ким себе ідентифікує). Це можуть бути групи різного ступеня колаборації; групи, які постраждали різною мірою (зруйновані оселі, частково зруйновані; вбиті рідні, постраждалі рідні, воюють рідні тощо).

Відновлення згуртованості громад відбувається в певній послідовності, що охоплює п'ять етапів, або фаз (рис. 3):

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



Рис. 3. Фази відновлення громади

Досвід інших країн показує, що відновлення демократії відразу після закінчення бойових дій не може відбутися, бо постійно стикається з 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. У разі недооцінювання та пропускання 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. Беручи до уваги глибину ран, залишених конфліктом, тривалий період одужання є критично необхідним. Це дуже важливе міркування, оскільки тривалий період часу дає змогу розгорнутися складним психологічним процесам у їхній природній динаміці, урахувати різний темп досягнення певних станів як окремими людьми, так і групами в громаді.

*Участь.* Процес має базуватися на принципі участі. Чим більше людей 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 і врахування 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 етап вимагає міцної основи, створеної на попередньому етапі. Послідовність станів у громаді, яка зцілюється, – це ключовий момент ефективності гуманітарної реабілітації. Навіть за умови швидкої реабілітації моральних ресурсів громади гуманітарний складник (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.

У разі використання громади як середовища надання захисту і підтримки особливо нужденним категоріям (людям з інвалідністю, ампутаціями, психічними захворюваннями, за межею бідності, постраждалим від домашнього насильства і дискримінації тощо) загальний зцілювальний ефект буде впливати на всю громаду.

### ***Зміст фази (1) установлення 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 і земельні суперечки, погрози, відплати, залякування. Люди остерігаються 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 загалом можуть загрозувати (або громади можуть страждати від хибних переконань про такі загрози) з 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 передбачає забезпечення *свободи пересування* в межах громади, відсутність особистих або групових *погроз або нападів*, безпеку *власності* та *доступ до ресурсів* громади – це необхідні перші кроки на шляху до одужання. Принцип безпеки має застосовуватися до всіх членів громади, незалежно від їхнього статусу. Створена безпека (рис. 4) має вирішальне значення для пом'якшення страху, який паралізує міжгрупову взаємодію і



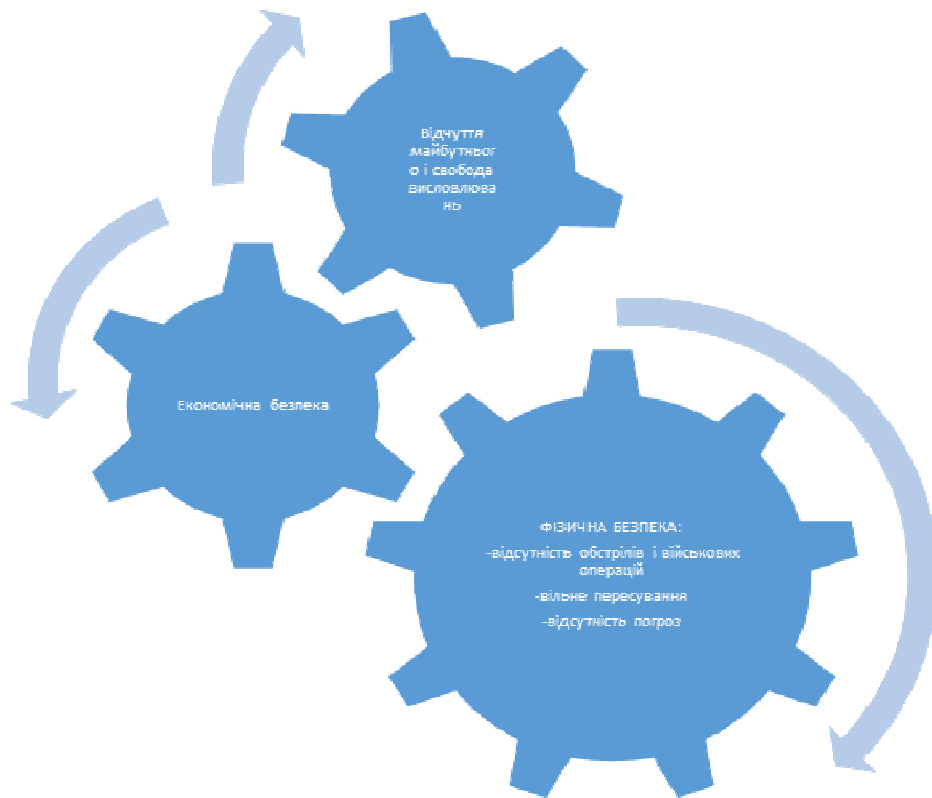
блокує початок відновлення постраждалих груп. **Чіткість і точність інформування мешканців громади на цій фазі має вирішальне значення.**

*Медіаосвіта.* Приділення уваги інформуванню має підтримуватися й ініціативами розвитку медіаграмотності, як-от виокремлення достовірних джерел і критичне ставлення до інформації з недостовірних джерел. Формування уявлення про джерела інформації, які забезпечують правдивими вчасними повідомленнями, – важливий складник зцілення і завдання організації медіаосвіти в громаді.

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

Свобода висловлювання в соціальних медіа є одним із складників 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 відбудуватиметься з опорою на фізичну безпеку на більш пізніх фазах. Чим більш конкретні правила пропонуються громаді щодо обмежень свободи висловлювань з поясненням і аргументацією, тим менша невизначеність в інформаційно-психологічній сфері.

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



*Рис. 4. Фаза 1 – Складники 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 (рис. 5). Поки не відпрацьовані завдання першої фази безпеки, перехід до оспільненого 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.

*Медіаосвіта.* Медійний аспект оспільнення встановлює й узгоджує публічне трактування 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 передавання розриву громади в майбутнє, наступним поколінням.

*Спільне горювання і спільна жалоба* допомагають відновити самосвідомість у зраненої групи людей – ту рефлексивність, яка була знищена люттю, неповагою та образою. Аналізуючи досвід Боснії, дослідники показали, що для подолання 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 багатоетнічному демократичному суспільстві. Зараз ці тези викликають протест саме тому, що війна ще триває, але після її завершення завдання відновлення громад вимагатиме роботи із цими почуттями.

Початок шляху може бути дуже важким і непопулярним кроком, беручи до уваги інтенсивність ворожнечі в конфлікті ідентичностей. Особи, які часто беруть участь у жорстоких конфліктах, категорично уникають повернення до тривожних переживань та емоцій. Проте чесне повернення до болючого в минулому може почати полегшувати біль, пов'язаний із несправедливістю; скорбота врешті приборкує ненависть.

Від спільного горювання перевагу отримують як потерпілі, так і винні особи, а спільнота загалом починає формувати колективну пам'ять на основі комбінування поглядів. *Покарання винних* є неодмінною умовою оспільнення горя. Якщо покарання не відбувається, то цю фазу спільного горювання неможливо розпочати. Міра покарання має бути визначеною та узгодженою, прийнятою різними сторонами конфлікту, перевага визначити міру надається постраждалій стороні, але завжди потрібен раціональний інформаційний

супровід цього процесу. Після того як покарання відбулося (навіть символічно, у формі призначення покарання), стає можливим оспільнення горя.

На цій фазі зцілення основним процесом є розповідання історій в атмосфері співчуття, заохочення та підтримки. Оспільнення горя може відбуватися в середовищі змішаних груп ідентичності або в 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. Адміністрація і лідери громади, у якій є розрив ідентичностей, зумовлений війною, усвідомлюючи цю проблему, мають напрям руху – сприяти організації меморіальних практик спільного горювання. Акцент на загальнолюдських цінностях, на болючих втратах має потенціал до об'єднання. Чи спрацює вироблена на досвіді побудови миру в громадах, вражених війною на прикладі багатьох збройних конфліктів, – це питання, що потребує додаткових досліджень та аналізу.

Що можна сказати напевне – це неможливість опрацювати примирення в умовах, коли не досягнуто базової безпеки, оскільки це поглиблює протистояння. Потрібно рухатися послідовно і спиратися на ті стихійні захисні мембрани, які виникли в громаді між людьми з різними ідентичностями. Біль і виснаження тривалим стресом призводять до зростання агресії і міжгрупової поляризації. Конфлікт має тенденцію розширюватися, ненависть до ворога як наслідок війни, страждань і втрат, стихійно знаходить мішень для розрядки, і це загострює будь-які конфлікти. Під натиск спільної ненависті до ворога можуть потрапляти люди, які не є ворогами, але мають будь-які відмінності чи різні попередні складності в стосунках.

*Медіаосвіта.* Інформаційні впливи з боку медіа і медіаопосередкована комунікація в соціальних мережах можуть сприяти або стримувати перехід ненависті до ворога на інших суб'єктів. Обговорення медіаповідомлень під критичним кутом зору щодо явища соціального стереотипу і перенесення ставлення за окремою ознакою – це дуже ефективний шлях розвитку компетентності громади і стримування поляризації. Також треба зважати на те,

що згуртованість є психологічною мішенню, на яку постійно спрямовуються ворожі інформаційно-психологічні операції, оскільки спровокований розбрат розкоординує можливість суспільної підтримки, необхідної для долання ворога єдності.

Зрештою, досвід інших країн підтверджує, що якщо повністю реалізувати фазу оспільнення втрати, то це сприятиме глибокому *визнанню провини і прощенню*. Сторони конфлікту в громаді чітко усвідомлюють акти насильства, вчинені проти іншого, і стають більш готові нести *моральну відповідальність* за отримані травми і страждання від втрат. Так починається процес справжнього примирення. Реституція, якщо вона можлива, може завершувати цю фазу, символічно або іншим чином пропонуючи покаяння 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.

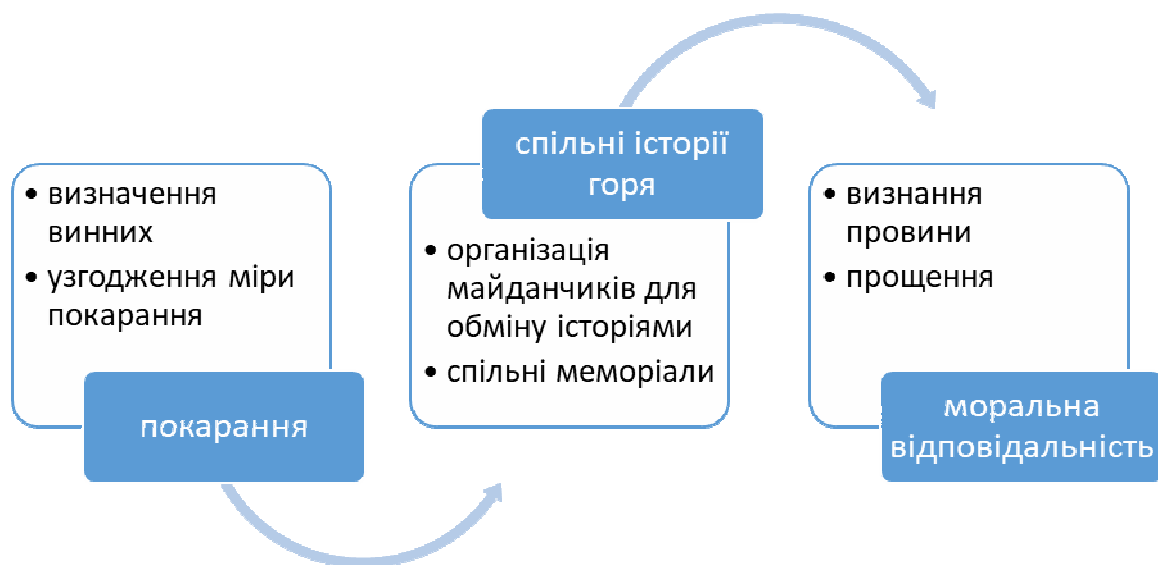


Рис. 5. Фаза 2 – Оспільнення горя

## **Зміст фази (3) відновлення довіри та спроможності довіряти**

Наступним етапом відновлення згуртованості та реінтеграції громад є відновлення довірливих взаємин (рис. 6). 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 коли немає будь-якої взаємної довіри, громада, імовірно, залишиться нездатною ефективно функціонувати, адже певний рівень довіри необхідний в економічній співпраці, торгівлі, взаємних відносинах допомоги, реконструкції зруйнованої інфраструктури, догляді за утриманнями тощо. Довіра потрібна також для ухвалення рішень і подальшого розвитку громади, це питання визнання *співприсутності, спільного буття*, яке набагато глибше, ніж політичні відносини між владою і 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 у разі геноциду, 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 посилюють 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 зтягнутого протистояння.

*Медіаосвіта.* Ітеративний процес безперервної взаємодії на багатьох рівнях, який може поступово змінювати сприйняття, створює можливості для рішень, яких раніше, здавалося, не було і не могло бути. Так поступово створюються можливості для полегшення конструктивного спілкування завдяки виявленню нової інформації, яка може протистояти стереотипам, що

переважали раніше. У разі крайньої ворожнечі протиборчі групи, які пройшли через поляризацію і конфлікт ідентичностей, зазвичай мають винятково фіксовані сприйняття та уявлення про реальність. Отже, навряд чи вони вважають можливими позитивні зміни. Тому процес може потребувати тривалого проміжку часу і терпимості від усіх причетних. Медіаосвіта – це той необхідний засіб, який на нейтральних прикладах може дати ключ до формування майданчиків спільності в групах протистояння.

Психологічні дослідження реакцій на зустрічі з людьми-антагоністами передбачають короткочасне або разове звернення до згадування травматичних подій, які часто посилюють негативні стереотипи. Лише послідовна *взаємодія з підгрупами*, яка з 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 є певний ступінь управління такою відновлювальною взаємодією, де фахівці можуть створювати найбільш сприятливі умови.

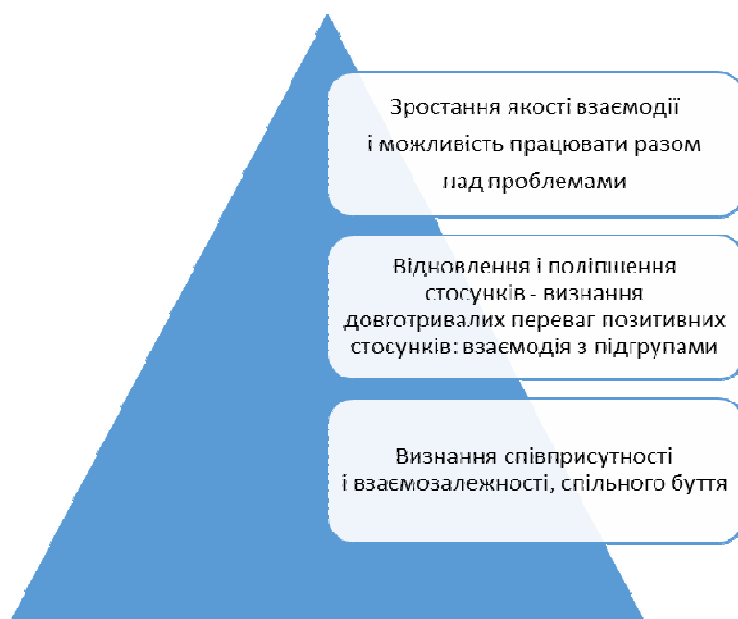


Рис. 6. Фаза 3 – Складники відновлення довіри

## **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 (рис. 7). Соціальна етика охоплює прийнятні *стандарти* для контактів і спілкування, норми чесності, певні заборони, відповідальність перед сім'єю і 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 напруження і навіть призвести до відновлення локального збройного протистояння.

На цій фазі є кілька надзвичайно важливих кроків. Усвідомлення необхідності певних *правил і порядку* – перший крок у процесі відновлення. Після інтенсивного безладдя і порушення моральних норм громада може усвідомити недоліки колишніх правових і соціальних настановлень. Оскільки довіра поступово зростає по різні боки лінії протистояння ідентичностей, доречною стає більш формальна структура, у межах якої можна розвивати більш тісні відносини і забезпечувати додаткове заспокоєння, зміцнення авторитету.

Другим кроком на цій фазі є *визнання аморальності* своїх вчинків у минулому. Цей етап фактично починається із фази 2, під час оприлюднення скарг та оспільнення жалоби через втрати, але на четвертому етапі перегляд і визнання порушень слугують основою для підтвердження етичної основи спільноти та відновлення спільних норм поведінки.



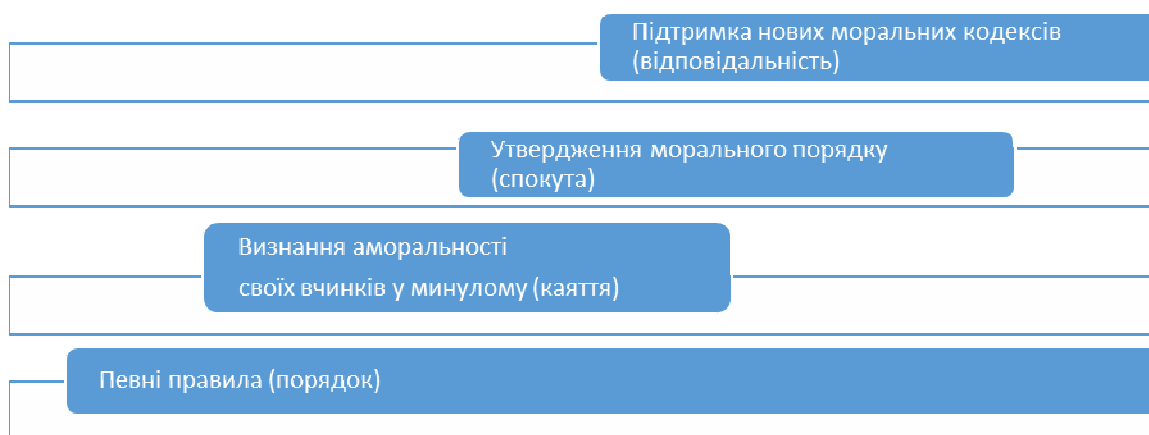
Третім кроком стає визначення й *утвердження морального порядку*, який може встановлюватися як певний кодекс поведінки окремої соціальної структури. Він може бути лише неформальним, словесним процесом установаження обмежень поведінки особистості або інституційно зафіксованою процедурою, яка визначає 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 в 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 з особистим прийняттям і справжнім почуттям покаяння. Якщо покарання за законом починається занадто рано в процесі відновлення згуртованості громади, то це може загальмувати процес, оскільки розглядатиметься іншою стороною як помста, якщо не проводитиметься в дусі спільного зцілення.

*Медіаосвіта.* За умови рівного ставлення до всіх ідентичних груп повага до традиційних культурних практик може допомогти відновити соціальну етику, підтверджуючи спільну спадщину. Медіатизовані культурні практики, які розвивають спільну спадщину, можуть стати тим проміжним і полегшеним способом спілкування груп протистояння. Полегшеним, адже медіа дають змогу вимкнути екран у будь-яку хвилину, коли стає вже зовсім нестерпно (у реальній офлайн-комунікації таке «легке» переривання комунікації неможливе). Водночас медіаформат може впливати на емоції, думки мешканців громади по різні боки лінії протистояння. Одним із перших спільних кодексів

можуть бути узгоджені правила використання соціальних мереж, спільнот, груп в інтернеті.

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.

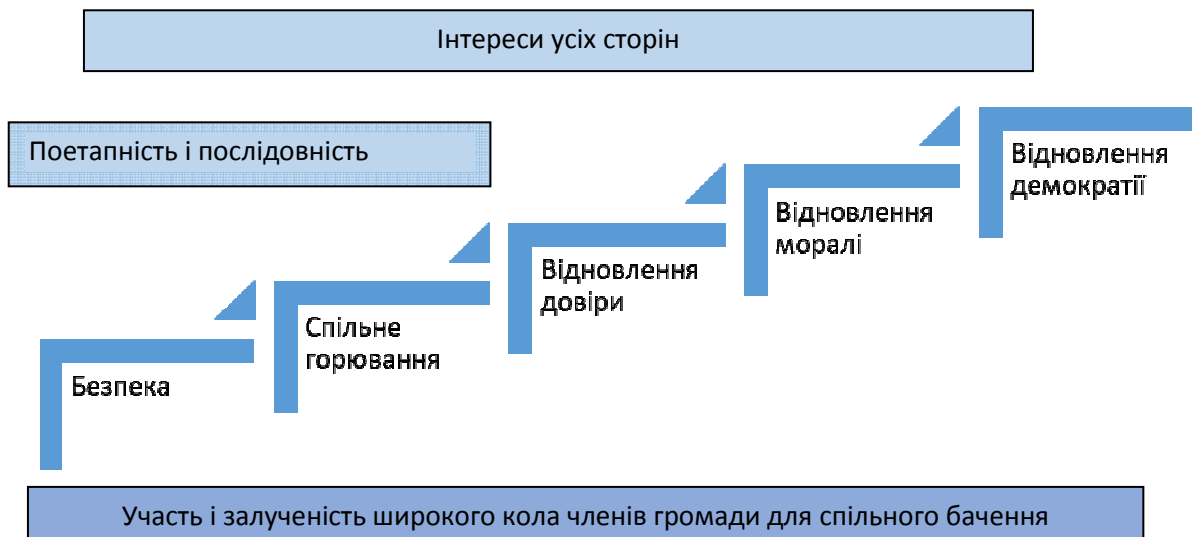


*Рис. 7. Фаза 4 – Етапи створення оновленої етики громади*

### **Зміст фази (5) реінтеграції та відновлення демократичного дискурсу**

Останнім етапом відновлення соціальної згуртованості є процес систематизації різноманітних внесків у справи громади, що відновлює дух громади і 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, охоплює кілька елементів (рис. 8).



*Рис. 8. Фаза 5 – Інтеграція ключових елементів відновлення розірваної війною громади*

По-перше, поетапність і послідовність їх проходження в процесі розв’язання широкого кола проблем, які стоять перед громадою, беручи до уваги 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 ухвалення рішень схильні заохочувати образи і недоброзичливість.

По-третє, відновлення передбачає значну участь широкого кола членів громади, щоб допомогти створити спільне бачення спільних цілей. Медіакомунікація є одним із шляхів забезпечення вироблення спільного бачення.

З огляду на 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.

Запропонована логіка поступального руху від безпекових складників через спільне горювання, відновлення довіри й моралі і лише на цій основі – демократичного дискурсу – відображає 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 підміну понять, насаджування нескінченним повторенням потрібних ідей, думок і наративів (розповідей), відбувається мілітаризація освіти, міфологізація медійного простору. Фактично мешканців окупованих територій слід розглядати як жертв насильницької індоктринації, до яких було застосовано технології перевербовки, токсичного впливу на ідентичність, котрі використовувалися і відпрацьовувалися раніше щодо полонених.

## **Частина 2**

### **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 поділянню емоцій медіа, які висвітлюють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, через поділяння емоцій роблять для нас доступним чужий досвід. Так, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань близько чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео і фотографіях цього стресу зазнали близько половини українців. Психіка людини пружна і пластична, ми опановуємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і психіка починає змінювати поведінку, щоб захиститися, вберегтися від страждань. Ці стихійні процеси сприймаються як втрата контролю: щось із нами відбувається всупереч нашій волі. Це може лякати і викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що з нами щось не так. Але це нормальні реакції на ненормальні події.

Спробуймо з'ясувати, які зазвичай бувають реакції, де пролягає межа, коли вже потрібно звернутися по зовнішні ресурси 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 цей механізм, 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 та емоції можуть і тоді, коли вже немає самих загрозливих подій.

Різні прояви психотравматизації можна об'єднати в чотири групи: втручання, ізоляція, думки, збудження (рис. 9).

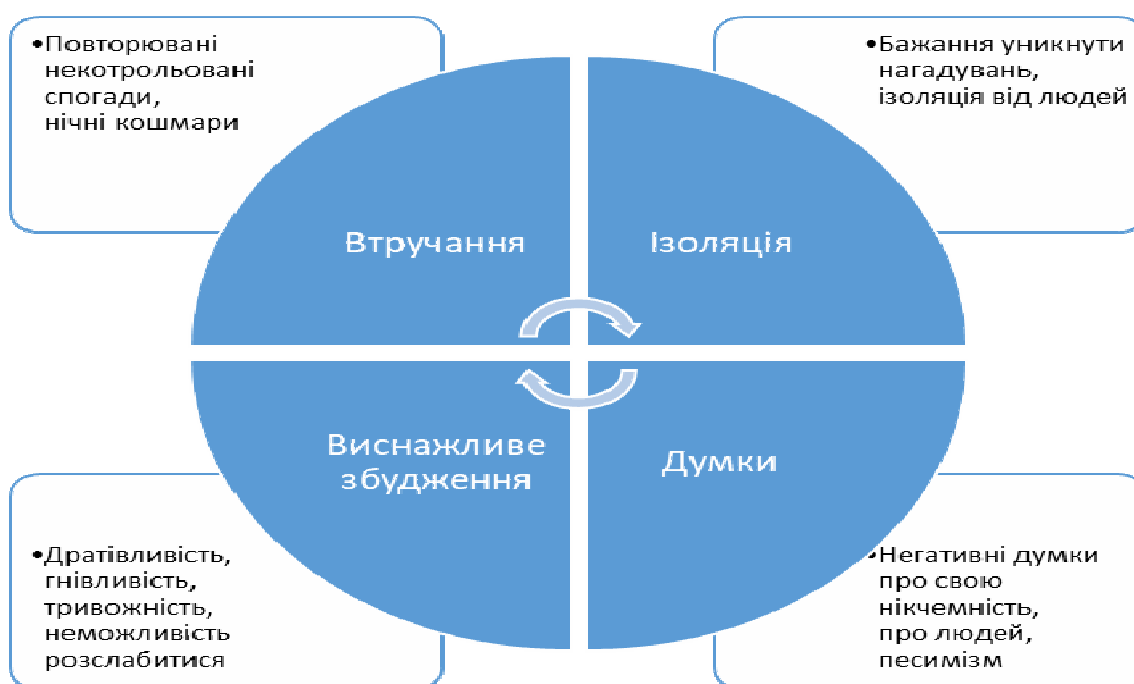


Рис. 9. Групи основних симптомів посттравматичних стресових розладів

Втручання в наші стани відбуваються у формі раптових неконтрольованих спогадів, викликаних, наприклад, звуком, який нагадує і ніби переносить нас у травматичну ситуацію; або повторювані кошмарні сновидіння, у яких відбиваються 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 травматичну 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 поліпшуємо свій стан, а часто, навпаки, заморожуємо свої емоції, не даємо їм виявлятися, 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 потрібно більше часу. І думки «я не такий, як раніше» лякають і додають іще напруження. Замкнене коло веде до погіршення стану. Нав'язливих думок ми можемо позбутися, повністю віддавшись фізичному навантаженню, фізичній командній грі, або роблячи вправи на уявну взаємодію зі стихіями.

Четверта група – це постійна тривожність, яка проявляється як збудження в нервовій системі, неможливість розслабитися, труднощі із засинанням, поганий сон, що не дає відчуття відпочинку. Перезбудження та емоційне напруження призводять до того, що зростає роздратованість і трапляються емоційні реакції, які виплескуються назовні, бо неможливо стриматися. Вони сприймаються як агресивний випад, напад гніву, що погано піддається контролю, не відповідає щодо сили причині, яка його викликала, адже додалася енергія нашого напруження. А 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. Посилюючи збудження і вдаючись до тілесних вправ, які навантажують м'язи відповідно до інстинктивних реакцій – ховатися, бігти, нападати, ми змінюємо і свій емоційний стан. Активізуються всі системи, які реалізують емоцію через тілесність.

Якщо є прояви всіх чотирьох груп, які 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, у цьому проявляється ваша турбота про 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.

Вважають, що симптоми посттравматичного стресового розладу можуть розвиватися в трьох різних формах: надмірного збудження, депресивного пригнічення і дисоціації (коли виникає відчуття відстороненості від реальності, ніби все відбувається не з тобою, як у якомусь фільмі).

Крім того, війна є тривалим процесом, коли травматичні події не припиняються і неможливо залишити їх у минулому, коли стрес триває і небезпек уникнути неможливо. Це умови, щодо яких травматичні симптоми набувають комплексного характеру і призводять до функціональних розладів уваги, пам'яті, мислення, змін цінностей та особистості.

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

Для організації комунікації варто володіти інформацією про офіційні документи та історію вивчення і надання допомоги людям, які страждають від травматичних стресів. Це частина інформації, яка може вбудовуватися в медіаосвіту для зняття упереджень, що шкодять як окремим людям, так і громаді загалом. Нижче – короткий виклад ключових подій з акцентом на ролі громадських рухів.



Історія вивчення емоційної реакції на травматичну подію почалася з 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 1952 року офіційно додати до класифікатора психічних розладів (DSM-I) окрему діагностичну категорію – *травматичні неврози* в розділі стресових синдромів. Посттравматичні стресові розлади як окрему нозологію введено 1980 року в третьому виданні керівництва (DSM-III), що насамперед було пов'язано з 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 травмують і далі; 2) заперечення й уникнення, коли людина свідомо або несвідомо прагне уникнути визнання травматичного досвіду, намагається не торкатися болючих спогадів. Відтак симптоми все більше диференціюють, виділяючи спільні для багатьох учасників реакції в дуже різних випадках: страх повторення травматичної події, сором через безпорадність або спустошеність, лютть на джерело стресу, провинна або сором через агресивні пориви, страх ідентифікувати жертв, відчуття себе жертвою, горе втрат.

Починаючи з 1980 року, коли вперше посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, в англomовному варіанті – PTSD) було додано як нозологічну категорію до міжнародного класифікатора 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 із найпоширеніших наслідків стресового переживання травматичних подій, особливо в зонах конфліктів і серед біженців, з приблизно 5,6% поширеністю протягом життя серед людей, що пережили окрему травматичну подію (Koenen et al., 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 визначено в 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 і ПТСР є психічними розладами, що розвиваються у деяких осіб після травматичних подій, таких як природні і техногенні катастрофи, обстріли, бомбардування та інші загрози життю під час війни, сексуальне або фізичне насилля, дорожньо-транспортні пригоди, тортури тощо, які пов'язані із загрозою для власного життя (або іншої людини) або фізичної недоторканності та зумовили сильний страх, безпорадність або жах. Інші емоційні реакції пацієнтів охоплюють провину, сором, гнів або емоційне оніміння. Згідно з DSM-5, який набув чинності з 1 січня 2022 року, для діагностики ПТСР використовують комплекс із 17 симптомів.

Епідеміологічна довідка з Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) і третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги у випадках реакції на важкий стрес та розлади адаптації, включно з ПТСР (затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016, № 121), свідчить про те, що офіційних даних МОЗ України щодо поширеності ПТСР та захворюваності через ПТСР в Україні на той час не було. Згідно з офіційними публічними даними Центру громадського здоров'я МОЗ України від 10.03.2022, симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які зазнали бойової травми, але не зверталися по психологічну допомогу 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 які мали 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 відвідували сеанси психотерапії.

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

Якщо відповідних досліджень у місцевій громаді не проводилося, варто орієнтуватися на виявлені показники як загальний орієнтир ухвалення рішень. Також варто враховувати оцінку ПТСР з погляду економічного навантаження і втрати продуктивності.

Посттравматичний стресовий розлад визнано у світі за серйозну проблему громадського здоров'я, яка призводить до високих витрат. Оцінка тягаря економічних втрат від ПТСР з погляду людського потенціалу і загального впливу на суспільство вимірюється мільярдами доларів. Так, загальний надлишковий економічний тягар посттравматичних стресових розладів у США оцінювали у 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, у тому числі 34,8 млрд доларів через додаткову втрату продуктивності на робочих місцях, порівняно з тими, хто не має цього розладу; 46,2 млрд доларів – 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 доларів США, а річні непрямі додаткові витрати – 5 021 долар США ППС на людину в середньому у 2015 р. Витрати на охорону здоров'я підлітків і молодих людей з ПТСР у 2014 році в Німеччині за шестимісячний період становили в середньому 5 243 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 здобуванні освіти, а також про те, що вони не змогли досягти навчальних цілей (Dams, 2020). Дослідники використовували різні методи оцінювання, проте залишаються одностайні щодо своїх висновків: 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 керуватися цими орієнтирами, то потрібно визнати, що значна частина мешканців громади перебуває в стресовому стані і потребує допомоги. Жодна громада не має змоги повноцінно задовольнити цю потребу. Виходом із цієї ситуації може бути застосування і відповідне інформування про необхідність травмаінформованих практик у постраждалій громаді на всіх рівнях її життя. Адже головними чинниками, які протидіють патологізації стресу (переходу втими від надсильних стресів у психічні розлади), є соціальна підтримка, взаємодопомога і спільні корисні дії.

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

Травмаінформованість охоплює поінформованість про явище травматичного стресу і його наслідки, розуміння симптомів стресових розладів

і знання про ефективні способи підтримки в разі появи симптомів, знання про токсичні способи спілкування, які потенційно можуть погіршити стани психотравмованої людини, створення регулятивів для запобігання токсичному спілкуванню.

*Медіаосвіта* в умовах війни має психоедукаційний здоров'язбережувальний потенціал. З одного боку, обговорення медіаконтенту передбачає охоплення тематики травми, симптомів, способів опанування травматичних стресів, ролі і способів надання соціальної підтримки. З другого боку, саме медіаспоживання громадяни мають регулювати так, щоб зменшувати вторинну медіатравматизацію, зокрема турбуватися про власну медіагігієну, дозувати використання медіа для відпочинку як не найбільш ефективний спосіб відновлення від надмірних стресових навантажень. Медіа сьогодні – це не лише інформація, а й комунікація, тому в умовах війни медіаосвіта має спрямовувати до здорових форм взаємодії в медіапросторі.

## **Модель мембрани в комунікації травмованої 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. У гострому періоді виживання це вберігає, але якщо ці мембрани застигають і втрачають гнучкість, то громада залишається розділеною і процес відновлення гальмується.

Розгляньмо детальніше це явище, щоб краще враховувати його в комунікації.

Стихійно в постраждалій громаді на всіх рівнях життя накопичується напруження, яке передається від одного рівня до іншого, оскільки вони всі взаємопов'язані. Травматичні події породжують стреси не тільки психологічні,

а й фізіологічні, економічні та соціальні. Саме тому для дослідження повоєнного відновлення потрібна багатовимірна перспектива.

*Травматична мембрана* – це така тимчасова буферна зона або оболонка, що захищає травмованих людей і становить важливу частину процесу зцілення після 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 окремих постраждалих 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 дає змогу природні процеси зцілення змінювати з певною пульсацією стресів у часі. Пульсація – це передавання напруження. Можна уявити, що мембрана вигинається, збирається в складки, передаючи напруження від людини до людини або з одного рівня життя громади на інший. Образ мембрани дає змогу уявити, як передається напруження і як пов'язані всі рівні життя громади в єдине ціле. Наприклад, травматична подія відбулася в школі, а 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. Якщо реакція на травму змінюється в епіцентрі, люди виходять зі стану шоку чи стадії виснаження, то мембрана має передати на всі рівні і цю зміну.

Однак якщо ці процеси передавання перестають працювати, мембрана заморожується, тобто не функціонує динамічно (наприклад, 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 ким ця частина життєвого світу взаємодіє.

Аналізуючи історію формування концепту травматичної мембрани, слід зазначити, що це 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 травматичну подію. Отже, травматичну мембрану спочатку розглядали як буферну зону 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 під час проходження стадій, то вона починає затримувати зцілення.

Травматичну мембрану розглядають як тісну взаємодію із середовищем для відновлення. Вона поєднує фактори, пов'язані зі ступенем спустошення, розриву, руйнування соціальних мереж і культурних чинників унаслідок катастрофи. На додаток до того, що являє собою міжособистісний захисний бар'єр, травматичну мембрану також можна розглядати як внутрішньопсихічне явище, коли 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 дає людині змогу функціонувати, незважаючи на травматичну подію, яка ніби поставлена на паузу. У внутрішньому процесі особа контролює доступ до власних травматичних спогадів, щоб мати змогу 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 міжособистісний простір тих, кому надано доступ. 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 тонка, люди можуть зазнавати переповнення травматичними спогадами своєї свідомості, що може виявлятися в спалахах пам'яті або нав'язливих невербальних спогадах (у відповідь, наприклад, на запахи, пам'ятки, звуки), оскільки настирливі спогади – це повторення травми і, отже, травмована людина буде працювати над тим, щоб захиститися від таких випадків.

Перехід до створення міжособистісної травматичної мембрани – це новий етап у розвитку концепції. Спочатку йшлося про створення спільної мембрани з іншою особою (наприклад, 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 травматичною подією.

Більшість людей, які пережили травматичні події, самоцілюються завдяки встановленим мембранам і поступовому дозованому їх зніманню в підготовлених умовах. Наприклад, зараз не можу дозволити собі емоційні реакції, бо важливо зробити справу, що рятує життя. Але виділю час на те, щоб подивитися фільм чи послухати музику, чи почитати книжку і виплакати за все.

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



- 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 та оцінювання наявних ресурсів громади;
- 5) забезпечення управління стресом для полегшення стану працівників 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, зокрема засобами медіаосвіти;
- 9) посередництво в конфліктах у громаді;
- 10) бібліотека / ресурсний центр для тренерів;
- 11) регіональні/міжнародні консультації та підтримка команд місцевих тренерів з надання допомоги.

Використання побудованих таким чином багатокомпонентних проєктів показало важливу роль медіа в подоланні громадою колективної травми і дало змогу визначити особливості медіапідтримки. Виявилося, що для людей найзручнішою є медіакомунікація за допомогою друкованих матеріалів, таких як газетні статті, листівки, друковані буклети, замість електронних засобів масової інформації – телебачення або радіо (Лінді та ін., 1981). Якщо постраждалі не виявляють прагнення до налагодження контактів з іншими людьми, що відображає намагання виживанців контролювати свої травматичні спогади, електронні ЗМІ можуть сприйматися ними як форма небажаного, нав'язаного вторгнення, тоді як друковані матеріали дають змогу повністю контролювати поступовий доступ. Під час дослідження медіатравми війни, проведеного Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України серед підлітків, виявлено два способи саморегуляції взаємодії з медіа, що можуть пропонувати потенційно травматичну інформацію: рефлексивна ємність спілкування і критична медіаграмотність. Якщо людина має розвинене критичне мислення, то негативний ефект від впливу медіа на психологічне благополуччя зменшується. Якщо критичне мислення розвинене недостатньо, то єдиним способом уберегти себе від медіатравматизації стає уникнення

медіаспоживання. У випадку найменших показників психологічного благополуччя підлітки обирають для саморегуляції уникнення контакту з медіа як основний спосіб захисту. Виявлений феномен мораторію певних медіапрактик підтверджує ідею важливості використання друкованих медіа для надання інформації членам постраждалих спільнот, які захищають себе від втручання мембраною травми.

Отже, уявлення про складну систему мембран травми, яка формується в постраждалій спільноті, дає змогу управляти процесом установлення, моніторингу і спостереження за динамічними змінами, тобто тримати в полі постійної уваги мембрани травми задля уникнення стагнації зцілювальних процесів.

## **Пошук комфорту у важкі часи**

Шукати комфорт у важкі часи – це полегшувати горе і травму після немислимих жахів – авіанальотів, масових убивств, смертоносних пожеж, терористичних актів ворога. Комфорт – це емоційна і духовна самодопомога після катастрофи. Пошук 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.

Що ж до масштабних катастроф, де одна велика біда супроводжується безліччю малих побутових втрат, то після закінчення першої травматичної події часто накочується друга хвиля жорстокого поводження і домашнього насильства. Це відбувається через перевтому і нездатність опанувати свої емоційні стани, скинути своє емоційне напруження на іншого, звинувативши ближнього (несправедливо або виправдано) у своїх власних проблемах. Відповідно до спрямованого на тебе гніву виникає пов'язана емоція – або теж

гнів, або відчуття провини (або й те й інше одночасно). Так одна травматична подія через ланцюжки взаємозараження негативними емоціями і руйнування стосунків множитья, і умови стають психологічно все більш важкими.

Налаштування на пошук комфорту може стати важливим місточком до відновлення. У будь-яких умовах можна шукати комфорт, застосовуючи такі прийоми: 1) бережіть себе; 2) станьте членом команди, що цінує емоційне здоров'я вашої громади; 3) не потрібно всіх утішати, якщо на це немає сил; 4) будьте цікаві і шанобливі; 5) дайте підтвердження іншим, хто може втішити; 6) знайдіть час, щоб згадати особливих людей у своєму житті і відчутти вдячність; 7) ніколи не втрачайте почуття подиву, оскільки це піднімає ваш настрій і поліпшує емоції; 8) сміх може втішати і протистояти страху; 9) святкуйте добрі часи; навіть якщо вони короткі, намагайтеся віднайти в них особливе; 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 ураження рашистською пропагандою, чому буде присвячено наступний розділ.

## Частина 3

### ШЛЯХИ РОЗВИТКУ МЕДІАОСВІТИ В ГРОМАДІ ТА ЇЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ

Медіаосвіту традиційно розглядають як окремий напрям педагогічної діяльності, спрямований на розвиток у дитини необхідних психологічних новоутворень, які забезпечують здорову і розвивальну взаємодію із сучасним інформаційним простором. Результатом медіаосвіти є формування медіаграмотності, яка є базисом для її найвищих форм рефлексивної і творчої медіакомпетентності і загалом медіакультури. У воєнні і повоєнні часи медіаосвіта для громади набуває ширшого значення. З одного боку, медіаосвіта громадян є запорукою забезпечення інформаційно-психологічної стійкості і національної безпеки в часи ворожих нападів в інформаційному просторі – цілеспрямованої брехні (фейків) для підриву морально-психологічної стійкості населення і згуртованості. З другого боку, розуміння механізмів інформаційного ураження уможливорює застосування медіаосвітніх засобів для сприяння відновленню громади. Шкільна медіаосвіта стає частиною системи медіаосвіти громади.

Відновлювальна медіаосвіта має стати системою профілактики ймовірних негативних медійних впливів на молодь, як-от: викривлення уявлень про світ, своє тіло, людські стосунки; формування агресії та інших небажаних форм поведінки; затримка вольового розвитку і спонтанності; руйнування мислення. Медіаосвітні практики в дистанційному форматі стимулюють взаємодію дитини із сімейним оточенням, а організація позашкільних міжшкільних заходів з популяризації дитячої творчості сприяє відновленню громади загалом.

## Ураження пропагандою та інформаційно-психологічна реабілітація засобами медіаосвіти

Звільнення тимчасово окупованих територій потребує реабілітації постраждалих громад не лише на індивідуальному і груповому рівнях надання психологічних послуг. Стає очевидною потреба в реабілітації свідомості членів локальних громад від російської пропаганди. Шкільні вчителі як лідери громадської думки в 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, учитель повсякчас стикається з наслідками ураження російською пропагандою і має 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 в полоні дає змогу 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 у деокупованих громадах.

Індоктринація – це процес активного навіювання різними засобами певних ідеологічних поглядів (упровадження певної доктрини у світогляд людини і громадську думку), що можна вважати різновидом маніпулювання свідомістю.

Загалом свідомість людини – досить стійка система, у якій відображення зовнішнього світу і свого місця в ньому, що складається протягом життя, протистоїть зовнішнім впливам, саме оберігає себе від руйнування. Людина оточує себе обраними людьми, уникає спілкування з небажаними і створює свій життєвий світ, у якому панує визначеність, хоча за його межами невизначеність і мінливість можуть бути значно більшими. Підтвержене 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 є чіткі фільтри, які відсікають чужу інформацію; тож вплинути на людину, нав'язати і впровадити в її свідомість нову думку, яка не відповідає ідентичності і цінностям, дуже важко. Але це за умови нормального перебігу життя в громаді. У разі травматизації відчуття стабільності руйнується; психологічна травма якраз і полягає в тому переживанні втрати стабільності світу, коли людина розуміє, що того світу, у якому вона жила досі, уже немає, у минулому світі такого не могло трапитися.

До того ж можна бути стійким у звичайній взаємодії, та набагато важче протистояти технології, яка спеціально спрямована на насильницьке впровадження в голову потрібних комусь думок, на силове руйнування фільтрів, на те, щоб спотворити картину світу створенням фальшивої альтернативної реальності, щоб змінити поведінку так, аби людина думала, що вона сама цього хоче.

Розуміння того, як саме діють такі технології, спирається на глибокий психологічний аналіз різних подій, коли насильно змінювали думки людей. Це й аналіз окремих терористичних захоплень, де перевербовка відбувається переважно стихійно (наприклад, стокгольмський синдром, коли після того, як люди підлаштувалися під терориста, щоб вижити, вони настільки потім змінювали своє ставлення до насильника, що починали не тільки відчувати прихильність, а й захищати його). Це аналіз (проведений ще в 1960-ті роки Робертом Ліфтоном) перевербовки американців у китайському полоні – цю технологію впливу на свідомість назвали «промивкою мізків». Це аналіз методів терору в колишньому Радянському Союзі – наприклад, організація на державному рівні Голодомору. До цієї ж групи досліджень можна віднести вивчення того, як змінюють свідомість людини в релігійних культурах.

Узагальнення цього досвіду дало змогу виділити чотири ключові складники індоктринації («темної пропаганди»).

Перший складник – 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 змоги перевірити інформацію, обговорюючи її з іншими, унеможлиблює об'єднання зусиль для протидії технології.

Другий складник – це контроль інформації, інформаційний голод, приховування правди. Для цього можуть використовувати й зміну свідомості, що утруднює розуміння інформації (наприклад, алкоголь чи наркотики). Постачання хибної інформації отруює розум.

Третій складник – це дії проти інтересів і потреб жертви, маніпулювання життєвими потребами, що може призвести до загибелі через зневоднення, голод, переохолодження, нелікування хвороб. Маніпулювання потребами, коли задоволення життєвої потреби відбувається залежно від того, чи виявляє людина підтримку потрібної ідеї, – основна ознака, що відрізняє промивку мізків від навчання і виховання.

Четвертий складник – це маніпулювання 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 змогу оцінити ступінь ураження мешканців деокупованої громади.

1. Оцінка ступеня примусу і залякування примусом. Чи була заборона пересування і виїзду? Що загрожувало в разі порушення заборони? Чи утримували людей у своїх приміщеннях, чи арештовували і тримали в спеціальних зонах (наприклад, у підвалах, тюрмах)? Чи була заборона на спілкування між людьми, на зібрання людей? Чи застосовувалося штучне змагання, яке підривало згуртованість, – наприклад, змагання між голодними за

їжу (хто перший ухопив або відбив, той поїв), або теплий одяг чи інші потреби? Чи використовували публічну демонстрацію покарання (убивство, тортури) за невиконання примусу? Чим більше відповідей «так» на ці запитання, тим жорстокіша використовувалася технологія.

Примус може взагалі не відобразитися в медіа, водночас може подаватися як хизування наведенням порядку; його можуть використовувати для роз'ятрення ненависті і спрямовування помсти (порушники перетворюються на мішень для звинувачень у всіх негараздах, до яких вони взагалі непричетні; на цапів-відбувайлів, на яких можна виливати 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 марності 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 транслиували російську пропаганду і фальшиві новини, запроваджуючи доктрину «русского міра» і підтримки війни (спецоперації з денацифікації і демілітаризації)? Наскільки був застосований примус до тих, хто не показував свою належність до запроваджуваної інформації (невисловлення думки на підтримку піддавалося санкціям чи тільки висловлення непідтримки, які саме загрози, чи були публічні або медійні покарання за інакодумство, навішування ярликів ворога і т. ін.)?

3. Маніпулювання якими потребами застосовувалося? Від фізіологічних життєвих потреб (їжа, вода, тепло) до потреби відчувати безпеку й 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 експлуатували окупанти, важливий для побудови найбільш ефективної стратегії відновлення. Звільнена громада перебуває в стані дефіциту 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 мало б бути відповідно до негласного соціального контракту), 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 це подається в медіа, то ефект помножується. Відповіддю на образу автоматично можуть бути дві емоції: 1) почуття провини і 2) почуття гніву за несправедливість образи. Обидві ці емоційні відповіді є продовженням і передаванням травми. Знаючи, що вони виникатимуть, потрібно готувати себе до травмаінформованої комунікації з постраждалими. Головна провина лежить на агресорах, які вторглися в життя громади. Гнів не допоможе розв'язати проблему, а тільки буде посилювати образу. 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 як своєрідну захисну мембрану травми дає змогу опановувати такі псевдоконфліктні ситуації, головна причина яких у незадоволених потребах. Взяття паузи, щоб людина заспокоїлася, дає цей буфер і змогу повернутися до емоційно незараженого спілкування власне про потребу і способи її задоволення, забезпечення в громаді.

Головні ідеї, які впроваджуються на захоплених територіях, щоб колонізувати інформаційний простір окупованих громад, добре простежуються на прикладі тих методичних рекомендацій, які поширювалися 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, а й через використання слів-маркерів, якими називають певні явища, події, діючих осіб. Ці мовні маркери стають носіями індоктринованої картини світу, яка разом із цими словами в спілкуванні утримує і передає іншим потрібні ворогові ідеї.

## **Ключові аргументи, які дають росіянам змогу підтримувати напад на Україну**

Створення образу колективного Заходу, якому приписують агресивні наміри, що нібито 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) втрачає свою умовність і починає 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. Переконування шляхом наведення аргументів, логіки причин і наслідків, коли причина має відбутися раніше наслідків, – усе 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. Узагалі 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.

**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 і Україною, за цією війною стоять багато західних країн, які використовують Україну для війни з Росією».</p>	<p>Потрібно відрізнити 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 оцінювання 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 в іншого, значить, і я краду».</p>
<p><b>ЛОГІКА ВТРУЧАННЯ:</b> «Захід не давав Україні і Росії вирішувати одна з одною свої проблеми, вплутався в чужі конфлікти».</p>	<p>Ця логіка суперечить першій тезі «Захід – агресор», але легко вживається у свідомості, ураженій дводумством. То використовує Захід Україну чи втручається у не свої конфлікти? Захід почав конфлікт чи Україна? Вводячи цю суперечність у свідомість, ворог досягає маскуванню головної відповіді – конфлікт почала Росія. Цей прийом схожий на відволікання уваги, коли дитину питають: «Будеш молоко пити із синьої чашки чи із зеленої?» і дитина забуває, що капризувала і не хотіла пити молоко.</p>
<p><b>МОНСТРИЗАЦІЯ:</b> «Захід перетворив Путіна на монстра, порівнюючи його з Гітлером, зробив цапом-відбувайлом. А Росія підтримує Путіна і його рішення, бо він лідер».</p> <p><b>НАВ'ЯЗУВАННЯ</b> Захід має певне уявлення про демократію, яку хоче нав'язати усім іншим</p>	<p>Коли говорять «Путін», найчастіше мають на увазі не особу, а політичну дію, бачення. Протистояння відбувається 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>Можуть бути різні уявлення про демократію, але різні уявлення не можуть бути причиною або виправданням насильства.</p>

### Приклади логік та уявлень про українців і Україну

<p>ВИННА ЖЕРТВА: «Україна всі ці роки дразнила Росію, поки не отримала те, що хотіла, – війну».</p>	<p>Винна не жертва, яка нібито провокує напад, а агресор, який реально нападає.</p>
<p>ВИНЕН БАНДЕРА: «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 у таких псевдоісторичних екскурсах люди спираються не на факти, а на медійне відображення подій. Образ Бандери вже давно був монстризований у радянській пропаганді як псевдодоказ українського нацизму.</p> <p>Частина правди, яка наповнює цю маніпуляцію життєвою силою, полягає в тому, що українці справді мають довгу історію протистояння діям Росії, спрямованим на знищення українства, асиміляцію України в «руській мір».</p>

### Приклади уявлень про власну російську реальність

<p>ГЕРОЇЗАЦІЯ ПУТІНА: «...Я поважаю пугінські рішення, я захоплююсь Путіним (він наш лідер)... Я росіянин і приймаю те, що він робить. Путін — це Росія!».</p> <p>«До Путіна наша країна голодувала, у нас нічого не залишилося. Після Путіна ми досягли певного благополуччя, нам було повернено нашу гідність...».</p>	<p>Уявлення про тотальнеу підтримку «нашого лідера» – це конструкція, яка дуже ретельно підтримується всією потужною пропагандистською системою.</p> <p>Ототожнення національної ідентичності з підтримкою Путіна настільки часто повторюється в медіа, що стало ознакою ураження масової свідомості. У медіа натомість замовчуються ті події, які суперечать потрібній, нав'язуваній конструкції. Наприклад, немає інформації про заяву 600 відомих учених, які публічно виступили проти війни. Проте усіяко множиться інформація від ректорів провідних російських університетів, які зробили заяву 4 березня на підтримку «важкого рішення» про спецоперацію.</p> <p>Приписування лідеру будь-яких спільних досягнень – це ще один спосіб сфальшувати розуміння реальності.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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 учителя 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 цього цивільного населення. Називається цифра 14 тис. загиблих за 8 років (абсолютно не підтверджена фактами), тоді як росіян уже на цій війні загинуло набагато більше за цю видуману цифру. Уражена дводумством свідомість не вбачає 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 агресор виправдовує вторгнення на територію України за межами окупованих районів Донецької і Луганської області, які нібито захищає Росія. Власне, створивши образ уявного ворога, який нібито загрожує, можна виправдати будь-які дії, якщо у свідомості порушено межу між уявним і реальним.

3) Ще одна варіація нав'язування образу невідвортної загрози, яка виправдовує дії: Уся країна бачила, як Україна роками накопичувала озброєння, туди ешелонами постачали техніку і зброю з країн НАТО. Навіть якби сьогодні російські військові просто зупинилися на кордонах ДНР і ЛНР, це ніяк не гарантувало б миру: ні Донбасу, ні нам. Рано чи пізно почалася б страшна війна. Їй потрібно запобігти заздалегідь. 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 «уся 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) Демілітаризацію агресор пояснює дітям так: Військові стратегічні об'єкти, які сьогодні нейтралізуються в Україні, – це комплекси зенітних засобів, системи залпового вогню, військові аеродроми, важка бойова техніка. Ударів по цивільних об'єктах, по житлових будинках і мирному населенню Росія не завдавала 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 воєнний злочин, так чинять лише терористи і фанатики.

Дітям подається «благий» намір, а всі факти, які суперечать цьому, ворог називає українською підлістю, пропагандою, брехнею і фальшуванням. Це приклад маніпулювання критичним мисленням, коли пропаганда спрямовує сумніви тільки на те, що показують українські медіа, виводячи дію власних з-під застосування умінь медіаграмотності.

5) Санкції дітям пояснюють так. Європа і Америка накладають на нас санкції. Якщо дитина питає, чи позначиться це на її житті, відповідати треба так: «Коли ти вступиш у зовсім доросле життя, усе 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 пояснюють лише бажанням ворога нашкодити, а не тим, що Росія вдається до дій, які шкодять іншим державам і всьому світу, а за дії потрібно відповідати. Описуючи прекрасне майбутнє, відволікають від сучасності.

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

«Нині щодо російського народу відчувається ненависть із боку інших країн, нерідко – образи і навіть побажання смерті. Що робити в 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 в 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 **тямуші, 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 і 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, 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 справді 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 «руськіє». Це псевдопояснення відсилає до величчч «народу», представником якого ти маєш впевнено себе відчувати. 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», наприклад: професійні, регіональні, етнічні, групові тощо. Крім того, стрижень особистості можуть задавати цінності і сенси, принципи і навіть уміння.

Оскільки швидких способів декодування індоктринації немає, 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, пошук опор ідентичності в малих групах – родині, друзях, роботі, навчанні, дозвіллевих групах за інтересами, які надають реальну психологічну підтримку замість експлуатованої тоталітарної ідентичності до міфу великої наддержави і її сконструйованого пропагандою «народу».



## Здоров'язбережувальний потенціал медіаосвіти

Звісно, головна рушійна сила всього нашого життя сьогодні – це прагнення до перемоги, яка б зупинила війну. Оскільки освіта є неперервним процесом, бо діти зростають, проходять сензитивні періоди свого розвитку, освіта відбувається в найнеймовірніших умовах, долаючи всі 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, усунення територіальних розривів та інфраструктурних руйнувань, сприяти доланню втоми і переживанню гірких втрат, працювати на відновлення і нові здобутки.

Як виглядають нові медіаосвітні тренди 2023:

1) **Здоров'язбережувальний** тренд, який означився в часи пандемії і вимушеної дистанційної освіти як головний, зберігає своє провідне значення і дістає додаткове наповнення – *травмаінформованість*, тобто врахування реальності травматичних 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 змогу відчути єдність у спільному для всіх українців протистоянні ворогові, підвищує обізнаність у сфері пропаганди і маніпулювання, розкриває природу російської «зомбованості» (індоктринації), зміцнює *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. Інформаційний патріотизм, тобто патріотичне самоздійснення в інформаційному просторі, є важливим складником спільних корисних справ, які містять здоров'язцілювальний потенціал для травмованої людини і громади. Патріотична медіаторчість у громаді створює можливості для творчого самовираження і взаємопідтримки в ситуаціях безпосереднього спілкування на культурних заходах (на місцевих толоках, фестивалях, у клубах, під час спільних меморіальних та інших заходів).

3) **Цифровий гуманізм** – тренд, який продовжує цифрову трансформацію нашого життя в протидії усім тимчасовим викликам, що постали перед енергетичними системами; повертає усвідомлення *вартісності людяності*, взаємовиручки і допомоги, які дають змогу досягати небувалоного; показує підпорядковану роль цифрових технологій в обслуговуванні людяності. Цифровий гуманізм та інформаційний патріотизм урівноважують 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. Цифрова медіаосвіта поєднує переваги позитивного впливу розбудови уявлень про майбутнє для додання психотравми із залученням до громадської діяльності через цифрові сервіси. Включення компонента медіаосвіти в цифрову компетентність (розвиток уміння програмувати, користуватися застосунками і приладдям, наприклад управління дронами, тощо) додає цифровим умінням важливого громадського сенсу і критичності ставлення до інформаційних джерел.

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

## Медіаосвіта проти медіатравми: замість інформаційного мораторію – екологічна інформація

Переказування історій про втрати та поранення вважають 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, щоб уникнути ретравматизації. Штучне стримування оспільнення 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. Заборона на обговорення в 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 (названим у медіа «победобесієм»), а не оспільненням трагедії загиблих у Першій і Другій світових війнах як тренду, в якому рухається весь глобальний світ, тощо.

Основним принципом тематичної побудови інформаційно-реабілітаційних і медіаосвітніх кампаній, які сприятимуть відновленню громад, є *принцип актуальності* – відповідності актуальним практичним запитам сьогодення. Це дає слухачам упевненість у потрібності знань «прямо сьогодні». Слід також враховувати динаміку історичних колективних травм нашої національної спільноти, які мають ефект трансгенераційного передавання (минулі війни, голодомори, Чорнобильська катастрофа, локальні природні і техногенні катастрофи, щодо яких у громаді є представники наступних поколінь безпосередніх учасників).

*Принцип ресурсності* передбачає починати розмову про травму (оскільки можлива ретравматизація) з повідомлень про те, що може стати психологічною підтримкою, – а саме з розгляду і практикування відповідних засобів емоційної і ціннісно-сислової саморегуляції, необхідних для стабілізації й нарощування психологічного ресурсу, запобігання негативним впливам, сприяння посттравматичному зростанню.

*Принцип інформаційної екологічності* передбачає врахування стану аудиторії, можливість відмови від медіаспоживання. Потрібно передбачити простір і час для самооцінки готовності до розгляду певної теми з погляду ймовірного персонального накопичення стресів і свідомого прийняття рішення щодо особистісної готовності/неготовності сприймати повідомлення саме з цієї тематики. Таке самовизначення збільшує психологічний ресурс і готовність до роботи з потенційно травматичним контентом. У разі особистої неготовності слід не тільки уникати будь-яких санкцій, а й пропонувати альтернативні варіанти участі.

## ВИСНОВКИ

У методичних рекомендаціях роз'яснюється важливість врахування медіапсихологічного підходу до відновлення постраждалих громад. Ретельно показується стихійна динаміка фаз відновлення в часі як окремої людини після травматичної події, так і громади загалом. Пропонується алгоритм відновлення життя в громаді, який спирається на аналіз світового досвіду, а також прийоми і метафори, що дають змогу цілісно відобразити складні взаємопов'язані процеси в постраждалій громаді.

Значна увага приділяється особливостям комунікації з постраждалими людьми з урахуванням їхніх посттравматичних стресових станів, зважується економічна ціна ігнорування колективної травматизації. Обґрунтовується алгоритм встановлення захисних мембран у комунікації та підтримки їхньої гнучкості.

Запропоновано модель розвитку медіаосвіти в постраждалій громаді, виокремлено головні медіаосвітні тренди. Уведено поняття інформаційно-психологічної реабілітації, показано механізми руйнування свідомості і мислення, які використовує російська пропаганда для індоктринації злочинних ідей «руського міра», що особливо важливо для деокупованих територій, які зазнали довготривалого пропагандистського тоталітарного впливу. На конкретних прикладах продемонстровано інформаційно-психологічні механізми впливу й пошкодження внаслідок пропаганди і «чорної педагогіки», які потребують нівелювання. Медіаосвіту представлено як спосіб забезпечення інформаційно-психологічної реабілітації і налагодження здорових стосунків медіаспоживачів з медіавиробниками для забезпечення інформаційних потреб громади на всіх рівнях її життя.

## ДОДАТКИ

### 1. Ресурси для розвитку медіаосвіти в громаді

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 DataViewer — 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.

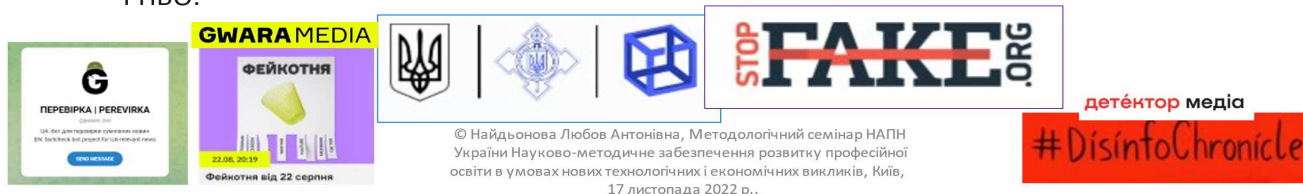


Рис. 10. Факт-чекери: розмаїття ресурсів розвитку критичного мислення в громаді

#### Антифейкові державні ресурси і громадські ініціативи:

- Центр протидії дезінформації РНБО: <https://cpd.gov.ua/>
- Навчальні матеріали від Національного проєкту з медіаграмотності Міністерства культури та інформаційної політики «Фільтр» (спільно з Codetekt) Фейкові новини! Як дезінформація впливає на нашу демократію. Креативні матеріали для уроків медіаграмотності; [https://drive.google.com/drive/folders/1aAik6CzgYcHH\\_LQ\\_Ix9BUupumibLqRXe](https://drive.google.com/drive/folders/1aAik6CzgYcHH_LQ_Ix9BUupumibLqRXe)
- Навчальні матеріали від Міністерства цифрової трансформації Дія. Освіта. Very Verified: онлайн-курс з медіаграмотності. Як розпізнати фейкові новини та маніпуляції: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/very-verified>

- Ресурси з медіаграмотності від АУП: підтримка регіонального розвитку в умовах війни: <https://medialiteracy.org.ua/>
- Проєкт «Вивчай і розрізняй: інфомедійна грамотність» – важливий проєкт з розвитку медіаграмотності Ради міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX): <https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/mizhnarodna-dilnist/spivpracya-z-mizhnarodnimi-organizacijami/rada-mizhnarodnih-naukovih-doslidzen-ta-obminiv-irex/programa-vivchaj-ta-rozriznyaj-infomedijna-gramotnist>  
<https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/mizhnarodna-dilnist/spivpracya-z-mizhnarodnimi-organizacijami/rada-mizhnarodnih-naukovih-doslidzen-ta-obminiv-irex/programa-vivchaj-ta-rozriznyaj-infomedijna-gramotnist/proyekt-vivchaj-ta-rozriznyaj-posilennya-stijkosti-ta-protidiya-dezinformaciyi-pid-chas-vijni-2022-2023>
- Детектор медіа [#DisinfoChronicle](#). Кремлівська дезінформація щодо військового наступу на Україну - Детектор медіа. (detector.media),
- Інтерньюз-Україна [«Інтерньюз-Україна» презентувала дві онлайн-платформи про злочини РФ в Україні – Медіамейкер \(mediamaker.me\)](#)
- Український кризовий медіацентр [Група з аналізу гібридних загроз – Uacrisis.org](#)
- StopFake [StopFake | Struggle against fake information about events in Ukraine](#)
- Vox Ukraine [VoxCheck презентує базу російської пропаганди в європейських ЗМІ \(voxukraine.org\)](#)
- Медіаграмотність: як не піддаватися маніпуляціям? Prometheus: [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+MEDIA\\_L101+2022\\_T3/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+MEDIA_L101+2022_T3/about)
- [Інформаційна гігієна. Як розпізнати брехню в соцмережах, в інтернеті і на телебаченні – Prometheus](#)
- Інститут масової інформації. Фейки і нарративи: <https://imi.org.ua/monitorings/fakes-and-narratives>

## 2. Загальноукраїнські здоров'язбережувальні ініціативи (онлайн-ресурси) для розвитку здоров'язцілювальної медіаосвіти в громаді

*Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти Як?»*: <https://howareu.com/>

За підтримки ВООЗ і Міністерства охорони здоров'я України та ГО «Безбар'єрність» створено портал для координації зусиль з підтримки психічного здоров'я. Інформаційна платформа містить матеріали з психоедукації, перелік перевірених організацій, що надають психосоціальну підтримку для різних верств населення в онлайн- та офлайн-форматах.

### *Онлайн «Хаб стійкості»*

«Хаб стійкості» – це платформа безкоштовної психологічної підтримки в кризовий час від громадської організації «Фундація Суспільність» і центру психічного здоров'я «Брейнкульт». На [сайті проєкту](#) можна знайти поради з психологічної самодопомоги, а також записатися на консультацію до конкретного психолога чи психотерапевта. Спілкування з фахівцями відбувається у форматі відеоконференції.

### *Онлайн-група психологічної підтримки «Разом»*

Щоп'ятниці о 10:00 і 20:00 фахівці платформи «Твій психолог» влаштовують безкоштовну групову терапію для українців. Під час цієї сесії можна обговорити свої проблеми або ж просто послухати спеціалістів та інших учасників зустрічі. Терапію організують онлайн через застосунок Zoom. Приєднатися до конференції можна [за цим посиланням](#). Ідентифікатор: 836 6633 7069, код доступу: 1111. Напередодні сесій, за один-два дні, у сторіз платформи [в інстаграмі](#) повідомляють, які саме психологи долучаться до наступної терапії. Також на [сайті](#) проєкту можна звернутися по індивідуальну безкоштовну онлайн-консультацію.

### *Онлайн-платформа «Розкажи мені»*

Це ще одна безкоштовна онлайн-платформа для психологічних консультацій, яку розробив Інститут когнітивного моделювання. Команда проєкту працює за методом когнітивно-поведінкової терапії, яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами. Аби отримати допомогу спеціалістів, потрібно залишити заявку і в стислій формі пояснити свій запит. Модератори доберуть спеціаліста, кваліфікація якого дасть змогу якнайкраще впоратися з Вашою проблемою. Після цього психолог сконтактує з Вами для узгодження дати і

---

<sup>1</sup> Перелік онлайн-ресурсів є досить динамічним явищем. Одні ресурси розвиваються і працюють довгий час, інші змінюються, а то й зникають. Ресурси час від часу потрібно перевіряти і коригувати список. Найкраще мати свій власний актуалізований список.



часу консультації. Консультації проводять безоплатно в режимі онлайн, тривалість – від 30 до 60 хвилин. У разі потреби Ви можете записатися на повторну зустріч із психологом. Дізнатися більше про фахівців платформи і залишити заявку можна [за цим посиланням](#).

### ***Онлайн-центр психологічної підтримки «ОбійМи»***

Центр психологічної підтримки «ОбійМи» – ініціатива психологів-волонтерів, які допомагають людям, котрі зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Команда проєкту об'єднує понад 500 спеціалістів з різних куточків України й світу та працює цілодобово. Аби отримати допомогу, потрібно заповнити [коротку форму](#), вказавши своє ім'я, контактний номер телефону, вік і регіон. Крім того, Ви можете обрати статтю психолога й зазначити, наскільки терміново потребуєте консультації.

### ***Онлайн-допомога від UA Mental Help***

UA Mental Help – це онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українців під час війни. Усі консультації повністю безкоштовні, над запитами українців працює команда психологів-волонтерів. Ви можете звернутися до проєкту, якщо відчуваєте розпач, депресію, тривогу, провину, апатію або переживаєте втрату. Щоб отримати допомогу, потрібно [заповнити онлайн-форму](#) та дочекатися, поки координатор проєкту опрацює Ваш запит. Крім того, подати заявку можна й через [сайт проєкту](#), де також розміщено всю інформацію про платформу і контент для самопомоги. UA Mental Help не є швидкою психологічною допомогою. Після отримання запиту спеціаліст зв'язується протягом семи днів. Якщо Ви відчуваєте, що Ваша проблема не може чекати, оберіть іншу платформу підтримки.

### ***Онлайн-цілодобова психологічна підтримка від БФ «Запорука»***

Благодійний фонд «Запорука» запустив безкоштовну цілодобову лінію психологічної підтримки ще в травні минулого року. У команді фонду працюють 20 кваліфікованих психологів, які мають безпосередній досвід роботи з кризовими станами. Усі сеанси за замовчуванням анонімні і проходять у відеоформаті в найбільш зручних для людини месенджерах – Viber, WhatsApp чи Telegram. Серед спеціалістів – жінки і чоловіки, з ким комфортніше спілкуватися; координатор гарячої лінії це врахує.

Щоб отримати допомогу, слід зателефонувати за номером безкоштовної (з усіх внутрішніх мобільних операторів) гарячої лінії **0 800 400 023** з будь-якого куточка України в будь-який час доби (номер для дзвінків із-за кордону – **+38 050 493 03 07**).

### ***Онлайн-застосунок Terlo***

Це мобільний застосунок, який допомагає підібрати фахівця індивідуально. У додатку є чат із психологом та можливість онлайн-консультації. Програма платна, однак усіх, чий запит пов'язаний із війною в

Україні, психологи консультуватимуть безкоштовно. Алгоритм роботи додатка доволі простий: потрібно зареєструватися й описати свій запит. Далі модератор шукає потрібного фахівця та з'єднує Вас у чаті. Усі консультації проходять у форматі листування. Писати психологу можна щоденно й у будь-який час доби впродовж усього тижня.

### **Онлайн-портал Help24**

Це незалежний портал безкоштовних онлайн-послуг. Консультації проводять в онлайн-чаті, кожна із них триває до 30 хвилин. Якщо у Вас виникне потреба в додатковій сесії, адміністратор перенаправить Вас і підкаже, що робити далі. Звернутися по допомогу можуть усі охочі, для цього достатньо перейти на сайт [за цим посиланням](#) та сформулювати свій запит у чаті адміністратору. Крім психологічної підтримки, на порталі також можна отримати безкоштовну юридичну допомогу.

### **Онлайн-центр психологічного консультування Open Doors**

Open Doors надає безкоштовну психологічну допомогу всім, хто цього потребує. Фахівці проекту працюють із військовослужбовцями, їхніми сім'ями та іншими людьми, які зазнали психологічних травм через війну.

Платформу створили працівники Міжнародного інституту післядипломної освіти. Щоб записатися на консультацію, потрібно зареєструватися [за цим посиланням](#) або в [чат-боті](#) у телеграмі.

## 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 Найдьонова, 5 липня 2022



Рис. 11. Чат-боти психологічної підтримки

## Список використаних джерел

1. Вознесенська, О. Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник*. (Вид. 2-ге, стереотип). Київ.
2. Найдьонов, М., Найдьонова, Л., & Григоровська, Л. (2022). Психологічні проблеми вимірювання схильності до відтворення фашизму, авторитаризму, тоталітаризму в суспільстві: до конструювання синтетичної шкали (аналіз міжнародного досвіду). *Проблеми політичної психології*. Т. 25, № 1. URL: <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/89>
3. Найдьонова, Л. А. (2019). *Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.
4. Найдьонова, Л. А. (2022). «Ментальний щит» для дітей: хвилинки психологічної самопомоги. *Освіта і суспільство*, № 3, березень, С. 9 (або на сайті <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/>).
5. Найдьонова, Л. А. (2022). Практична сесія із психологічної підтримки дітей у воєнний час. Відео і презентація. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/14E5imzA6zzvwVZCzd-igYNqOL9I3-ccU>
6. Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., Умеренкова, Н. Ф., Степченков, Д. Я. (Упоряд.) (2022). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України: інформаційний бюлетень*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України: URL: [http://profprestige.org.ua/publ/Inf\\_bul\\_2021vd.pdf](http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf)
7. Найдьонова, Л. А., & Чуйко, О. В. (Ред.). (2021). Соціальна реабілітація постраждалих спільнот: групова рефлексія зцілення. *Сучасні теорія і практика соціальної реабілітації* (с. 90–120). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
8. Слюсаревський, М. М. (Ред.) (2022). *Термінологічний словник російсько-української війни*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Словник-війни-1.pdf>.
9. Dimsdale, J. E. (2021). *Dark Persuasion. A History of Brainwashing from Pavlov to Social Media*. Yale University press. Langdon, K. C., & Tismaneanu, V. (2020). *Putin's Totalitarian Democracy: Ideology, Myth, and Violence in the Twenty-First Century*. Palgrave Macmillan.
10. Huttunen, R. (2009). *Indoctrination, Communicative Teaching and Recognition – Studies in Critical Theory and Democracy in Education*. Joensuu.
11. Ostrovsky, A. (2017). *The Invention of Russia: The Rise of Putin and the Age of Fake News*. Penguin Books.
12. Winn, D. (1983). *The manipulated mind. Brainwashing, Conditioning and Indoctrination*. London: The Octagon Press Ltd.

Виробничо-практичне видання

**Любов Антонівна Найдьонова**

**РОЗВИТОК МЕДІАОСВІТИ В ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ  
ГРОМАДІ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ  
НАСЛІДКІВ ВІЙНИ**

Методичні рекомендації

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

E-mail: [info@ispp.org.ua](mailto:info@ispp.org.ua)

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 22.12.2022 р. Електронне видання  
Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 3,0.