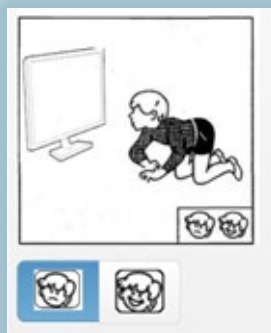


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
Відділ психології масової комунікації та медіаосвіти

За ред. Л. А. Найдьонової

ЯК ЗАПОБІГТИ МЕДІАТРАВМАТИЗАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ МЕДІАІНДУСТРІЇ



КИЇВ 2024



Як запобігти медіатравматизації дітей в умовах війни : рекомендації медіаіндустрії. За ред. Найдьонові Л.А.; автори: Череповська Н.І., Вознесенська О.Л., Найдьонова Л.А., Данилова Т.В., Найдьонов М.І., Григоровська Л.В., Чаплінська Ю.С., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Чуніхіна С.Л. – К., Ін-т соц. та політ.психол. НАПН України. 3 стор. (зазначаються дані про публікації, конференції, захисти дисертацій, отримання ОППВ, впровадження, створення НТП, залучення молодих вчених, студентів, аспірантів тощо з додаванням WEB-посилань (за наявності) на ресурси, де вони розміщені) <https://mediaosvita.org.ua/book/yak-zapobigty-mediatravmatyzatsiyi-ditej-v-umovah-vijny/>

Вступ

Рекомендації включають огляд міжнародних рекомендацій, спрямованих на захист вразливих аудиторій, окреслення психоемоційного стану населення України в умовах війни, оцінку впливу висвітлення в медіа трагічних подій війни на емоційні стани дітей.

Медіатравма – це погіршення психоемоційного стану, викликане споживанням медіапродукції. За результатами оцінювання батьками медіатравми дітей в складі травматизації війною, проведеному серед батьків дітей трьох вікових категорій від 4 до 17 років в усіх макрорегіонах України в 2024 році, виявлено високий рівень медіатравматизації у 32% дошкільників і 15% підлітків¹. Зважаючи на високий рівень травматизації реальною війною (до 75% дітей пережили вплив зброї через обстріли і вибухи), яку не може контролювати українське цивільне суспільство, потреба зменшити медіатравматизацію є нагальною і вимагає негайних дій.

Зважаючи на високий рівень медіастресів у дорослого населення (81% вважають для себе актуальним стрес через почуте і побачене в медіа)², здатність батьків заспокоїти і втішити дитину може значно погіршуватися. Зменшення медіастресів у дорослих є одним із способів покращити соціальне середовище зростання дитини, дати дітям більше опори і підтримки.

Виміряно також вплив візуальних образів війни в експериментальних умовах³, виявлено, що сприймання візуальних образів війни викликає погіршення настрою, зростання нервового збудження і відчуття втрати контролю за ситуацією. Підвищення обізнаності батьків і дорослих, які контактують з дітьми, щодо впливу медіатравми і способів зменшення негативних наслідків на здоров'я дитини - нагально необхідне для збереження здоров'я дітей в умовах війни.

Виходячи із зазначених досліджень науковці звертаються до представників медіа: потрібна рефлексія редакційних стандартів, спрямована на переосмислення способів висвітлення воєнних подій, зокрема збройного насильства, страждань дорослих і дітей, так, щоб медіа виконували інформаційну функцію, але не спричиняли медіатравмування. Рекомендації від дослідників психологів і соціологів спрямовано на те, щоб допомогти медіаіндустрії в умовах війни перетворитися з чинника медіастресу і медіатравматизації на засіб збереження здоров'я, в тому числі завдяки розширенню психосвіти⁴ (якісної психологічної освіти глядачів) щодо ефективних і доказових способів опанування тривалих стресів війни. Рекомендації медіаіндустрії можуть бути покладені в основу чергового акту саморегуляції медіа (№ 7 щодо захисту дитини від медіастресу війни), тому підготовлені у наближеній формі до такого стилю. Рекомендації пропонуються для широкого обговорення.

¹ Для підготовки рекомендацій використано результати дослідження: «Розроблення технології оцінки рівня медіатравматизації школярів під час війни за дистанційної форми навчання» науково-технічної розробки за державним фінансуванням на конкурсних засадах за Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 29 вересня 2023 р. № 872 р «Про затвердження переліку науково-технічних (експериментальних) розробок в рамках виконання державного замовлення на найважливіші науково-технічні (експериментальні) розробки та науково-технічну продукцію у 2023 році» та за Наказом Міністерства освіти і науки України від 06.10.2023 № 1213 «Про забезпечення виконання науково-технічних (експериментальних) розробок, відібраних за результатами конкурсного відбору у 2023 році». Номер державної реєстрації теми: 0123U104517

² За результатами науково-дослідної роботи «Стресові стани населення України в умовах війни: поширеність, групи ризику та шляхи компенсації» (номер держреєстрації: 0123U100793) за конкурсною темою Національної академії наук України «Наукові та науково-технічні (експериментальні) роботи за пріоритетом за напрямком «Українське суспільство в умовах війни, повосенної трансформації та європ. інтеграція» на 2023-2024 рр. (код: 6541230).

³ У межах виконання проекту «Подолання кризи психічного здоров'я зумовленого війною: доказова медіапсихосвіта для підтримки здоров'я родини та громади під час відновлення економіки» у межах Довгострокової програми підтримки українських дослідницьких груп у Польській академії наук, що виконується у співпраці з Національною академією наук США за підтримки зовнішніх партнерів.

⁴ Також використовується термін психоедукація.

Рекомендації

Зважаючи на тривалий хронічний стрес цивільного населення, зумовлений російсько-українською війною, погіршення внаслідок цього психічного здоров'я значної частини громадян, проблема захисту від додаткового стресу, спричиненого медіа набуває особливої гостроти. Діти, в яких іще не сформовано уміння розуміти складні інформаційні повідомлення про трагедії війни, потребують особливої турботи від дорослих: роз'яснень і заспокоєння. Дорослі, перебуваючи в стресі війни, часто не можуть надати дітям такої підтримки. Оскільки діти є особливо вразливою аудиторією, медіаіндустрія має звернути особливу вагу на захист дитини від стресу, спричиненого висвітленням трагедій війни, збройного насильства та його наслідків.

Зважаючи на

- життєву необхідність якісного інформування про важливі події війни, в тому числі й трагічні, такі як загибель людей, дітей, руйнування житла, шкіл, лікарень тощо,
- важливу роль медіа у згуртуванні людей на допомогу постраждалим, виявлення співчуття і турботи та підтримки, укріплення морального духу нації у протистоянні ворожій агресії та її наслідкам,
- особливо важкі і небезпечні умови роботи журналістів під час війни, підвищений рівень ризику стресових станів у виробників новин,

Враховуючи, що провідні телерадіокомпанії підписали 2020 року Спільний акт узгодження № 4 «Висвітлення засобами масової інформації випадків насильства і жорстокості» пропонуємо розпочати підготовку до створення чергового акту № 7 про захист дитини від медіатравмування.

Рекомендуємо під час створення аудіовізуальної продукції і висвітлення теми збройного насильства та жорстокості під час війни в передачах виходити із такого:

1. Висвітлення трагедій війни необхідне з метою надання суспільству повної, об'єктивної та достовірної інформації про наявність агресії, що несе загрозу життю та здоров'ю безпосередньо для аудиторії відповідного ЗМІ, а також із наміром переконати людей виконувати рекомендовані заходи безпеки.

2. Водночас, поширення інформації про масове насильство та жорстокість під час війни може спричинювати зазначені нижче негативні ефекти в дитячій аудиторії:

2.1. ефект ре-травматизації для зростаючої кількості дітей, які зазнали досвіду безпосереднього впливу зброї (обстріли, бомбардування, вибухи)⁵, повторна травматизація відбувається, коли дитина лякається, сприймаючи медіаповідомлення, повторно переживає стани, характерні для ситуації безпосередньої небезпеки, але викликані споживанням аудіовізуальної продукції,

⁵ За даними опитування батьків восени 2024 року біля 75% батьків повідомляють про наявність у дитини досвіду впливу зброї (як мінімум дитина чула вибухи).

ретравматизація посилює стрес і погіршує психоемоційний стан дитини, збільшує симптоми посттравматичного стресового розладу (зокрема порушення сну, кошмари⁶);

2.2. ефект узвичаєння (інші назви: ефект нормалізації, ефект десенсибілізації) – зниження реагування на сигнали небезпеки, емоційне збідніння, збайдужіння, намагання не мати жодних емоцій⁷, в тому числі зменшення співчуття жертвам; такі ефекти мають захисну функцію, вберігаючи психіку від перевантаження, проте тривале перебування в заморожених емоціях має негативний вплив на розвиток особистості, формування соціальних умінь і стосунків;

2.3. ефект збудження – викид адреналіну, внаслідок спостереження масового насильства і жорстокості, що змінює фізіологічні норми розвитку дитини, впливає на загальне фізичне здоров'я, потребує відреагування фізичним навантаженням, а за відсутності такого (як буває зазвичай при сприйманні медіа) руйнує імунітет і різні системи організму дитини; надмірне тривале збудження може також призводити до когнітивних проблем⁸ (забування, труднощі зосередити увагу, важкість формування нових умінь тощо);

2.4. ефект пригнічення – погіршення настрою, виникнення відчуття безпомічності, безнадійності, нескінченності страждань, відчуття втрати майбутнього, або бачення його лише з позиції негативних очікувань може поглиблювати депресивні стани, які проявляються у втраті мотивації та інтересу до життя.

3. Ефективними для зменшення зазначених негативних ефектів є такі підходи під час створення аудіовізуальної продукції і висвітлення теми масового воєнного насильства та жорстокості в передачах у час, коли дитина може здійснювати самотійний телеперегляд (у будні із 7.00 по 19.00):

3.1. утримуватись, від демонстрації сцен насильства і жорстокості, особливо – від демонстрації сцен насильства над дітьми, в яких діти-споживачі медіаконтенту можуть асоціювати себе з жертвою,

3.2. при неможливості уникнути демонстрації сцен збройного насильства та його наслідків включати в найближчу сцену явне засудження війни, роз'яснення її причин у форматі, доступному для повідомлення батьками дитині, а також способів моральної мобілізації і сили духу, взаємної підтримки і згуртованості.

3.3. утримуватись від створення враження, що способи збройного насильства можуть бути доступні для копіювання дітьми та підлітками, включати у сцени попередження, не повторювати такі дії в реальному житті, нагадування про те, що війна – це справа дорослих, які прикладають всі можливі зусилля, щоб захистити дітей;

⁶ За даними опитування батьків восени 2024 року 40% дітей мають порушення сну, 12 - 16% боялися спати після того, що побачила на екрані.

⁷ За даними опитування батьків восени 2024 року більше 90% дітей намагалися не мати жодних почуттів.

⁸ За даними опитування батьків восени 2024 року понад 60% підлітків і понад 70% молодших дітей забували і не могли згадати якісь речі.

3.4. утримуватися від використання візуальних образів, особливо крупних планів при демонстрації наслідків нанесення ракетного удару чи бомбардування, а також від сцен, в яких демонструються страждання жертв, які можуть бути віднесені до категорії жахів (можуть налякати і сильно вразити дитину); поранення/пошкодження необхідно демонструвати так, щоб неможливо було розгледіти деталі;

3.5. виключити з передач кадри, в яких вогнепальна зброя направлена безпосередньо на глядача, з екрану летять в глядача ракети, бомби та інша зброя чи її носії.

4. Також, з метою зменшення негативних ефектів від поширення передач (крім новин), що висвітлюють теми насильства та жорстокості, у час, коли дитина може здійснювати телеперегляд (у будні та вихідні з 7.00 по 21.00) телерадіоорганізаціям рекомендується:

4.1.1. попереджати батьків (інших дорослих, що виконують батьківські функції) про необхідність додаткової уваги при спільному перегляді до демонстрації масового збройного насильства і воєнних трагедій, зокрема про те, що в продукції містяться сцени, які можуть вразити дітей (текстом та/або закадровим голосом до початку демонстрації);

4.1.2. уникати в анонсах передач використання сцен насильства над дітьми чи з участю дітей в трагічних подіях війни;

4.1.3. при неможливості уникнути демонстрації сцен насильства, роз'яснювати наслідки сприймання дітьми висвітлення випадків насильства та жорстокості, а також дію ефектів ретравматизації, узвичаєння і збудження в цих же передачах (або до початку чи після закінчення передачі);

4.1.4. включати до передач роз'яснення батькам про способи допомоги дитині при емоційному враженні медіапродукцією, пропонувати прості мовні формули, позитивні думки, які протидіють негативним нав'язливим думкам, реконструюють їх, наприклад:

- варто спокійно реагувати на вираження емоцій, не засуджувати за прояви суму, горя, співчуття, навіть якщо ці стани болісні, дати час поплакати і заспокоїтися;

- ми не весь час маємо бути сильними і незворушними, ми люди і душа може боліти, це нормально;

- сила не в тому, щоб емоцій не було, сила в тому, щоб ми оговтувалися від страждань, відновлювалися і підтримуючи один одного досягали нашої спільної мети;

- навіть у розірваному війною світі можна знайти красу, створити красиве

- війна обов'язково закінчиться, так завжди буває.

Післямова

Діти, які зростають в умовах війни, не мають іншої реальності, можуть не пам'ятати довоєнного життя, як це можуть дорослі, тому створення позитивного образу майбутнього має стати окремим завданням для протидії ефектам пригнічення від сприймання в медіа висвітлення війни. Висвітлюючи трагедії війни потрібно утримувати також акцент на потенціалі посттравмівного зростання: трагедії дають нам можливість зрозуміти, наскільки ми (неочікувано навіть для самих себе), можемо бути сильними і витривалими, які чудові люди поруч, скільки любові і тепла існує в світі, скільки іще всього треба зробити.

Детальніше ознайомитися з результатами досліджень можна за такими джерелами:

Рівень медіатравми в складі травматизації дітей війною : третій рік Російсько-української війни: аналітична записка. Інформаційний довідник. За ред. Найдьоновой Л.А.; автори: Череповська Н.І., Вознесенська О.Л., Найдьонова Л.А., Данилова Т.В., Найдьонов М.І., Григоровська Л.В., Чаплінська Ю.С., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Чуніхіна С.Л. – К., Ін-т соц. та політ.психол. НАПН України. <https://mediaosvita.org.ua/book/riven-mediatravmy-v-skladi-travmatyzatsiyi-ditej-vijnoyu-tretij-rik-rosijsko-ukrayinskoyi-vijny/>

Діагностика медіатравми в складі травматизації війною і дистанційна психологічна підтримка дитини вчителем : методичні рекомендації для психолога в закладі освіти. За ред. Найдьоновой Л.А.; автори: Череповська Н.І., Вознесенська О.Л., Найдьонова Л.А., Данилова Т.В., Найдьонов М.І., Григоровська Л.В., Чаплінська Ю.С., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Чуніхіна С.Л. – К., Ін-т соц. та політ.психол. НАПН України. – 24 с. <http://mediaosvita.org.ua/book/diagnostyka-mediatravmy-v-skladi-travmatyzatsiyi-vijnoyu-i-dystantsijna-psyhologichna-pidtrymka-dytny-vchytalem/>

Григоровська Л. В., Дятел Н. Л., Найдьонова Л. А., Найдьонов М. І. Динаміка медіаспоживання, медіатравматизація і опанування вразливими аудиторіями медіастресами війни. Українські підлітки. Березень-квітень 2024 : інформаційний бюлетень. К., 2024. 64 с. <http://doi.org/10.59416/AAWT8942>

Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В., Губеладзе І. Г., Найдьонов М. І., Умеренкова Н. І., Дятел Н. Л. Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокус-групових досліджень. Проблеми політичної психології. 2024. Вип. 15 (29). С. 73-95. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-153>

Дембицький С., Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Найдьонова Л. Психологічні стресори військового часу: поширеність та ефекти серед населення України. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. К., 2024. № 4, С. 5-26. DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.005>