

УДК 159.922.2

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109>

Найдьонова Любов Антонівна,

член-кореспондент НАПН України,

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник,

заступник директора з наукової роботи,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0002-1222-295X

mediasicolo@gmail.com

МЕДІАПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ ЯК ОСНОВА КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ МЕДІАОСВІТИ: ВІД МЕДІАТРАВМИ ДО ТРАВМАІНФОРМОВАНИХ ПРАКТИК

Актуальність. Воєнна травматизація стала повсякденністю українського життя, відповідно змінюється й медіапростір, а відтак має трансформуватися і медіаосвіта, спрямована на забезпечення здорової, розвивальної взаємодії з медіа.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз світового досвіду осмислення проблем воєнного і повоєнного суспільства, змін культурного та інформаційного просторів, які зумовлюють необхідну трансформацію медіаосвітньої практики; запропонувати змістові блоки медіапсихології війни, які мають стати новими медіаосвітніми трендами на найближчі кілька років.

Методи і методологія. Головні акценти роботи – спрямованість на протидію медіатравмуванню, забезпечення травмаінформованої освіти.

Результати. Сформульовано принципи екологічного подання потенційно травматичної інформації, визначено функції здоров'язбережувальної цифрової медіаосвіти, запропоновано новий фрейм медіаграмотності воєнного часу, представлено програму підвищення кваліфікації освітян з медіапсихології війни.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Представлення головних ідей, дизайну та змістових тез, які спрямовують подальшу трансформацію медіаосвіти в період воєнного стану та повоєнного відновлення країни, є розгорнутим стратегічним баченням змін у системі взаємодії суспільних підсистем освіти і медіа, які перетинаються у функціях захисту інформаційної та національної безпеки і розвитку людського потенціалу майбутнього. Визначення наукового змісту конструкта ПТСР у процесі його становлення має протистояти надмірному спрощенню і метафоризації в інформаційному просторі проблем психотравматизації і загалом психічного здоров'я нації як частини людського потенціалу. Цим визначаються головні напрями медіапсихологічного трансформування медіаосвіти в період воєнного стану. Тема

травмаінформованості повинна набути в часи війни і повоєнного періоду якнайбільшого культурно-просвітницького звучання.

Ключові слова: медіатравма, ПТСР; медіаграмотність; медіаосвіта; ментальний щит.

Lyubov Naydonova

Dr. Sc. in Psychology,

Corresponding Member of National Academy of Educational Sciences of Ukraine,

Deputy Director in Scientific Work,

Institute for Social and Political Psychology,

NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: 0000-0002-1222-295X

mediasicolo@gmail.com

MEDIA PSYCHOLOGY OF WAR AS THE BASIS OF CONCEPTUAL TRANSFORMATIONS OF MEDIA EDUCATION: FROM MEDIA TRAUMA TO TRAUMA-INFORMED PRACTICES

Relevance. War traumatization has become an everyday part of Ukrainian life, and the media space is changing accordingly. Therefore, media education aimed at ensuring a healthy developmental interaction with the media must be transformed too.

Purpose. The article **aims** to carry out a theoretical analysis of the world experience of understanding war and post-war societal problems in the sense of the cultural and information changes that cause the transformation of media education practice. The author proposes content blocks of media psychology of war, which should become new media educational trends for the next few years.

Methods and methodology. The work's primary emphasis is to counter media trauma and provide trauma-informed education.

Results. The author formulates the principles of ecological presentation of potentially traumatic information. Also, she defines the functions of health-preserving digital media education and proposes a new framework for wartime media literacy. On this basis, the program for improving the qualifications of educators in the media psychology of war is presented.

Conclusions and prospects. The presentation of the main ideas, design, and content theses, which direct the further transformation of media education during the country's martial law and post-war reconstruction, is a detailed strategic vision of changes in the system of interaction of social subsystems of education and media. It intersects with protecting information and national security and developing the human potential of the future. The scientific determination of PTSD must confront to oversimplification and metaphoric presentation of the problems of psycho-traumatization and the nation's mental health as a part of human potential. This determines the main directions of media-psychological transformation of media education in martial law. The topic of trauma awareness should acquire the most

significant possible cultural and educational resonance during the war and post-war period.

Keywords: media trauma; PTSD; media literacy; media education; mental shield.

Постановка проблеми. Тривалість повномасштабного українського спротиву російській агресії вимагає перебудови суспільних практик загалом та інформаційної поведінки громадян зокрема, адже північний сусід не лише здійснює терористичні дії на території всієї країни, а й вдається до систематичних викривлень медіапростору. Медіаосвіта з часу анексії півострова Крим та військового вторгнення Росії в Донецьку і Луганську області 2014 року стала суттєвим складником не лише інформаційної безпеки, а й національної безпеки країни загалом. Водночас медіаосвіта залишається переважно в межах журналістської моделі інструментального забезпечення більш свідомого і критичного медіаспоживання, формування в користувача різноманітних медіасервісів відповідних умінь і прагнення бути більш вимогливим до якості медіапродукції. Найкращі концептуальні знахідки й етичні принципи журналістської діяльності якісних медіа стають орієнтиром для визначення змістових блоків медіаосвітніх навчальних програм. Війна значною мірою змінила пріоритети медіаосвітньої діяльності. Розібратися в нових реаліях і функціях медіаосвіти в умовах воєнного часу і повоєнного відновлення – головне завдання нашої роботи.

Мета статті – теоретичний аналіз світового досвіду осмислення проблем воєнного і повоєнного суспільства, змін культурного та інформаційного просторів, які зумовлюють необхідну трансформацію медіаосвітньої практики; запропонувати змістові блоки медіапсихології війни, які мають стати новими медіаосвітніми трендами на найближчі кілька років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Теоретичний аналіз культури поствоєнних суспільств і ролі медіа в посиленні і подоланні наслідків війни міститиме два складники: 1) аналіз психотравматизації як суспільної проблеми, її впливу на економіку; 2) аналіз реабілітаційного потенціалу медіа як частини культурного процесу.

Психотравматизація як концепт, безпосередньо пов'язаний із досвідом війни, має свою довгу історію становлення. Усвідомлення того, що не лише смерть і фізичне травмування можуть стати причиною втрати армією солдатів, приходило до людства поступово. Вдало і стисло історію формування поняття посттравматичного стресового розладу представив Нігель Хант у своїй книзі «Пам'ять, війна і травма» (Hunt Memory, War and Trauma, 2010). Він проаналізував соціальні наслідки 26

великих воєн ХХ століття (не враховуючи тих, у яких загинуло менше ніж мільйон людей), що призвели до загибелі понад 240 мільйонів осіб, а число жертв разом з пораненими сягнуло близько 1 мільярда осіб. На жаль, ще не обраховано психологічних наслідків війни для багатьох людей, у тому числі й цивільного населення, яким довелося жити зі своїми спогадами до кінця життя – спогадами про катування, масові вбивства, смерть членів родини, голод, заслання та звалтування в часи війни. Отже, крім матеріальних втрат, які несе із собою війна, повоєнні суспільства зазнають психологічних втрат унаслідок екстремально сильних стресів через реагування на надзвичайні життєві події. Психотравматизація і пов'язані з нею гострі та посттравматичні стресові розлади вважаються одним із головних наслідків війни для суспільства.

Провідну роль у концептуалізації психотравми відіграла Американська психіатрична асоціація. Особливістю першої версії DSM-I (1952), що узагальнювала наслідки Другої світової війни, стало введення категорії «травматичний невроз». Надалі в кожній наступній версії цей концепт набував подальшого розвитку. Лише в третій версії DSM-III (1980) було введено поняття «посттравматичний стресовий розлад», а саме коли американське суспільство достатньо усвідомило наслідки в'єтнамської війни. Уведення ПТСР до класифікатора хвороб допомогло з'ясувати, що відбувається з людьми, які пережили травматичні події. Спочатку ПТСР класифікували як тривожний розлад, проте надалі в кожній з наступних редакцій структуру синдрому, його симптоми, складники постійно переглядали. До речі, і досі тривають дискусії щодо того, чи варто взагалі виділяти ПТСР як розлад, який потребує особливого лікування. Проте обсяг травматичних подій, які переживає сучасна людина, стикаючись із обставинами війни, є надто великим, щоб суспільство дозволило собі перебувати в ілюзії щодо того, що проблема розв'яжеться сама собою, або розглядати ПТСР як суто індивідуальну проблему окремих індивідів.

Економічний аналіз, проведений у кількох країнах, продемонстрував, що посттравматичний стресовий розлад є для громадського здоров'я серйозною проблемою, яка спричиняє високі витрати. Загалом економічні втрати від ПТСР з погляду людського потенціалу і загального впливу на суспільство вимірюються мільярдами доларів. Так, загальний надлишковий економічний тягар посттравматичних стресових розладів у США на 2018 р. оцінювався в 232,2 млрд дол. (19 630 дол. на людину з ПТСР); цей економічний ефект враховував і прямі медичні витрати на лікування військових і цивільних, і непрямі, у тому числі 34,8 млрд дол. через додаткову втрату продуктивності на робочих місцях порівняно з тими, хто не мав цього

розладу; 46,2 млрд дол. – через додаткове безробіття (Davis, 2022). Систематичний огляд 13 досліджень вартості хвороби та 18 економічних оцінок (Von der Warth, 2020) показав, що річні прямі надлишкові витрати у 2015 р. становили в середньому від 512 до 19 435 дол США на людину, а річні непрямі додаткові витрати – 5 021 дол. Витрати на охорону здоров'я підлітків і молодих людей з ПТСР у Німеччині в 2014 р. за шестимісячний період становили в середньому 5243 євро на людину, зокрема включно з витратами на стаціонарне перебування в психіатричних лікарнях, загальних лікарнях і реабілітаційних установах; лікарняні – у 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 здобутті освіти, а також про те, що вони не змогли досягти навчальних цілей (Dams, 2020). Дослідники використовували різні методи оцінювання, проте були одностайними у своїх висновках: підвищення обізнаності про посттравматичний стресовий розлад, розроблення більш ефективних доказових методів лікування необхідні для зменшення тяжкості захворювання та економічного тягаря посттравматичного стресового розладу.

Роль медіа в забезпеченні обізнаності населення є провідною. Проте медіа можуть не лише виконувати свою роль у системі посттравматичного зцілення і профілактики психічного здоров'я, а й спричиняти додаткову травматизацію. Так, спостерігаються динамічні феномени в інформаційному просторі, схожі на циклічні емоційні реакції в натовпі, що посилюють тривогу (тривожні вири та ін.) (Найдьонова, 2020). Медіависвітлення травматичних подій може ставати тригером запуску інтрузій, викликати симптоми посттравматичних стресових розладів. Такі феномени медіатравматизації неодноразово описано після терористичних атак, технологічних катастроф та інших травматичних подій, висвітлених у медіа. Так, Джина Росс (Ross, 2005), яка ввела в медіа поняття вихору травми, зазначає, що засоби масової інформації можуть відігравати провідну роль у послабленні індивідуальних і національних травматичних реакцій, якщо є розуміння внутрішнього зв'язку між насильством і травмою. Нація, яка постраждала від терористичних актів, може надовго зберегти свою первісну реакцію паніки, страху, безпорадності та імпульсивності. Але вона також може стати завдяки медіа на шлях усвідомлення травми і використовувати цю можливість для трансформації. На вплив медіа як тригера, який погіршує стан жертв, звернули увагу ще з 1980-х (McFarlane, 1986). У 1990-ті роки започатковано перші доказові дослідження ефекту медіаекспозиції травматичної події (терористичних актів, техногенних катастроф) на глядачів телебачення (Hamblen, 2015). Травму починають розглядати як

критичний концепт для розуміння сучасних візуальних медіа мистецтвознавцями і культурологами (Broderick, & Traverso, 2010; Meek, 2011). У міждисциплінарному підході застосовують поняття культури травми, телевізійної травматичної культури, попкультури травми як переживання болю інших у різних формах сучасного медійного опосередкування – від коміксів до перформансів і комп'ютерних ігор (Ataria at al., 2016). Дослідження впливу медіапрактик у соціальних мережах щодо перегляду і перепостів відеозаписів травматичних подій підтверджує статистичну значущість впливу цих чинників на формування ПТСР користувачів (Abdalla at al., 2021). Проте медіатравматизація досі залишається одним із найменш досліджуваних складників розвитку ПТСР війни для цивільного населення, зокрема серед неповнолітніх (Morina, 2018).

Думка про вагомість медіавпливів на розвиток ПТСР знаходить підтвердження і від супротивного: повна відмова від медіависвітлення не сприяє зціленню від колективної травми. Навпаки, інформаційний мораторій на висвітлення травматичних подій (наприклад, як складник радянської політичної технології голодомору) затримує процеси культурного відреагування колективної травми, опрацювання травматичного болю, успільненого поділяння горювання, блокує рефлексію ідентичності як форму посттравматичного переосмислення, необхідного для зростання (Найдьонова, 2012).

Роль медіа в технологічному забезпеченні поділяння досвіду та емоцій у переживанні травматичних ситуацій нагально потребує подальших досліджень, проте наявні наукові результати вже зараз мають упроваджуватися в суспільні практики, роблячи їх травмаінформованими. Зважаючи на те, що ми всі є не лише споживачами, а й виробниками (зокрема генерованого юзерами медіаконтенту), травмаінформовані медіапрактики мають стати імперативом взаємодії з медіа в умовах війни, увійти до обов'язкового змісту медіаосвіти педагогів та всіх професіоналів, що належать до типу систем «людина-людина» (Найдьонов, & Найдьонова, 2016).

У цьому короткому аналізі ми не вдаємося до детального огляду досліджень протидії інформаційно-психологічним спецопераціям та забезпечення патріотичного виховання і морального духу військ під час війни, згадуючи про це лише в тій частині, що може вплинути на загальний рівень психічного здоров'я і конкурентоспроможності людського потенціалу в період повоєнного відновлення України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розуміння медіатравми війни і протидія медіатравмуванню – основний вектор

трансформації, який забезпечуватиме здоров'язбережувальний потенціал медіаосвіти в умовах війни і повоєнного відновлення.

Травмаінформованість – це характеристика соціосистеми, що функціонує в умовах колективної травми суб'єктів, які до цієї системи належать. Сутність травмаінформованості – це враховування у своїй управлінській і комунікаційній політиці й практиці психологічних станів суб'єктів, зумовлених масовою психотравматизацією, а також надання їм відповідної психологічної підтримки. На рівні організації як окремої соціосистеми травмаінформованість полягає у створенні умов і процедур, які компенсують зниження продуктивності внаслідок травматичного стресу і посттравматичних станів, а також передбачають надання психологічної підтримки як обов'язковий компонент організаційної культури в умовах колективної травматизації. 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 стан психотравмованої людини, створення регулятивів, які б запобігали токсичному спілкуванню. Колективна психотравма – це спільна проблема, тому потрібно спільно дбати одне про одного, щоб не піддавати людський потенціал самознищенню.

Перший складник травмаінформованої медіапрофілактики ПТСР стосується загального алгоритму висвітлення в спілкуванні, опосередкованому будь-якими медіа або технологічними засобами потенційно травматичної інформації, яка б сприяла подоланню виру війни, травматичному зростанню, а не поглиблювала травму чи погіршувала стани слухачів і глядачів унаслідок споживання медіапродукції.

Алгоритм екологічного подання потенційно травматичної інформації передбачає ресурсне обрамлення (ресурсну психологічну оболонку): ресурс – тригер (або конфронтація) – ресурс (інтеграція). Особливо для дистанційної форми: спочатку надаємо ресурс, який дає змогу краще опанувати свій стан, і лише потім звертаємося до потенційно травматичного досвіду.

Для забезпечення цього алгоритму варто використовувати психологічні механізми, які захищають від ретравматизації: готовність і мобілізованість; морально визначену позицію; систематичну роботу з підтримки власної «психологічної подушки безпеки», потрібної сьогодні в медіапрактиках. Актуалізація готовності до потенційно негативного впливу змінює психологічний стан глядача завдяки мобілізованості, підвищується опірність щодо впливу. Знання про ризик захищають, якщо людина знає, що може протиставити цим ризикам, як від них

захиститися. Моральна позиція, визначеність, відсутність внутрішнього конфлікту між цінностями й основами вибору при розв'язанні дилем є чинником, який захищає від додаткової травматизації моральними втратами. «Психологічна подушка безпеки» – це механізм посилення опірності негативним впливам через посилення відчуття повноти суб'єктності. Спрощена три-формула цього механізму (час-тіло-світ) така: 1) Час є, ми ним керуємо, виділяємо, визначаємо діапазон і знімаємо тиск часу; 2) Тіло є, ми керуємо. Турбота про власне тіло – один із способів повернути контроль над ситуацією; 3) Світ є, ми в ньому наснажуємося силою стихій (ментальний щит – техніка психосоматичного наснаження через активізацію уяви). Віднайти красу можна навіть у зруйнованому світі, адже саме ми визначаємо точку погляду.

Внесення цих дискурсивних формул у блок встановлення правил взаємодії на початку курсу, тренінгу, окремого заняття забезпечує ресурсну оболонку входження в середовище спілкування на потенційно травматичні теми. Формула «Час є, ми ним керуємо» означає, що, виділяючи бюджет часу на практики самовідновлення, ми можемо не поспішати; увесь виділений на цю задачу час – мій, інші задачі чекають спокійно свого часу в черзі – це один із механізмів рефлексії очікування-утримування (Найдонов, 2010). Тиск часу, який є чинником посилення стресу, знімається цим спільним регулятивом. Формула «Тіло є, ми керуємо» спирається на одну з позитивних цінностей – цінність турботи про власне тіло. Важливо враховувати, що серед 10 позитивних цінностей саме ця цінність найменше представлена у вчительській спільноті прифронтових територій (Найдонова, 2022). Турбота про власне тіло, повернення онімілих тілесних відчуттів, чутливості до мови тіла – це психологічний ресурс, активація якого зменшує ретравматичний ефект. Власне, актуалізація всіх позитивних цінностей може включатися для підсилення ресурсної оболонки; наприклад, цілющою може стати дискурсивна формула «знайти красу в зруйнованому світі». Формула «Світ є, ми в ньому» спрямована на повернення відчуття світу завдяки активізації всіх модальностей відчуттів, які нас із ним поєднують. У системі нових смислових зв'язків починає працювати відома вправа 5-4-3-2-1 (назвати п'ять речей, які бачиш, чотири – чуєш, три – яких торкаєшся, дві – які нюхаєш, одну – яку відчуваєш на смак або яскравий смак якої згадуєш). Це розширює свідомість у світі, посилює відчуття життєвого простору, що від стресу звужується інколи аж до тунельного бачення. Ця вправа, осмислена в термінах концепту життєвого світу особистості (Слюсаревський та ін., 2020), дає змогу розширити простір життєвого світу, а це уможливило розгортання власної стиснутої емоції,

допомагає відчувати й опрацювати її. Ці вправи рекомендовано для екстреної (першої психологічної) допомоги, проте їх варто використовувати і для створення ресурсної оболонки взаємодії з потенційно травматичним контентом в освітньому середовищі. Прикладом систематичного внеску у створення протитравматичної стійкості можна назвати також практику щоденних психологічних хвилинок, включених до всеукраїнського онлайн-розкладу, а також комплексу «Ментальний щит» (Найдюнова, 2022), реалізованого в березні-червні онлайн у ліцеї імені Кліма Чурюмова, у дистанційному інтерактивному форматі із системою зворотних зв'язків і співтворчістю дітей і педагога в конструюванні деталей ресурсних вправ¹. Простий набір вправ має символічну прив'язку до відомих навіть дітям (з медіа) стихій, оскільки вони добре опрацьовані в масовій культурі. Регулярні практики психологічних хвилинок наснаження силою стихій (вода, земля, небо-повітря, сонце-вогонь), коли стають рутинною звичкою, сприяють поліпшенню психологічного стану дітей і створюють у них «психологічну подушку безпеки».

Дизайнування змісту курсу підвищення медіапсихологічної компетентності в умовах війни має бути дуже компактним, оскільки травматизація зменшує потужність когнітивної системи і погіршує пам'ять. Ми пропонуємо для такого курсу триблокову структуру, обрамлену ресурсною оболонкою. Внутрішня будова кожного блоку рекурсивно також матиме аналогічну структуру: ресурс-тригер-ресурс. Змістовно блоки охоплюють три теми: 1) травмаінформованість, 2) воєнні трансформації інформаційного простору, 3) захист дітей у медіа.

Блок 1. Травмаінформованість: стресовий досвід, психотравма, вторинна травма, медіатравма, колективна і кумулятивна травмованість, посттравматичне зростання

Терміни «психотравма» і «ПТСР» через своє проникнення завдяки медіа в повсякденний дискурс стають певним пси-феноменом і функціонують радше як метафора певних станів, що впізнаються і у власному суб'єктивному досвіді, і дифузно наповнюють поширене слово-знак розмаїтими індивідуальними смислами, зокрема й зовсім далекими від змісту поняття. Тому для забезпечення травмаінформованих практик так важливо чітко окреслити зміст поняття як наукового конструкта-

1 У відеоформаті «Практична сесія із психологічної підтримки дітей у воєнний час» доступна за посиланням

<https://drive.google.com/drive/folders/14E5imzA6zzvwVZCzd-igYNqOL9I3-ccU>

процесу, що має тривалу історію свого становлення і конвенційну соціальну природу, чинну на сьогодні, зокрема, у його суттєвих для діагностики ознаках-симптомах. Первинно ПТСР як явище, що не називалося цим терміном (а позначалося спочатку як струс оболонки і не відрізнялося від контузії, а пізніше дістало назву травматичного неврозу), позначало стресову реакцію людини на екстремальну подію загрози життю і загибелі тих, хто перебував поруч в окопах під час артилерійського обстрілу. Ситуація, яка спричинила стрес, минала, а стресова реакція переляку виходила за її межі, тривала у вигляді тремтіння, намагання сховатися, втекти (зрозуміло, що людина в такому стані вже не могла бути успішним бійцем і вибувала як військова одиниця, хоча й не мала видимих фізичних травм). Нині симптоми травматизації і посттравматичного стресового розладу поділяють на чотири групи, описані в міжнародному класифікаторі хвороб і керівництві з діагностики психічних хвороб DSM-5¹, упровадженому ВООЗ з 1 січня 2022 р. (в Україні МОЗ планує впровадити з 2023 р., як спрогнозувала директорка Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка, віцепрезидент Асоціації психіатрів України Ірина Пінчук на першому науково-методологічному форумі «Психологічна травма війни» 12 вересня у Варшаві). Групи симптомів ПТСР: 1) інтрузії (повторні переживання травматичного досвіду у відповідь на певні ознаки-тригери, що запускають травматичний спогад); 2) уникнення (зокрема соціальна ізоляція); 3) когнітивні порушення (негативні думки і провали в пам'яті); 4) гіперзбудливість, тривожність (відповідно, складності саморегуляції, релаксації, проблеми з концентрацією уваги).

Перша діагностична ознака ПТСР – наявність травматичної події. Травматична подія – це раптова загроза власному життю або спостереження за загрозою іншим, їхньою загибеллю. Така подія різко змінює життєвий світ людини. Загалом дослідники за змістом виокремлюють типи подій, які охоплюють більшість випадків настання ПТСР. Це не лише війна, а й експозиція екстремально травматичних стресорів, таких як звалтування, сексуальні зловживання, природні або техногенні катастрофи, а також дорожньо-транспортні пригоди та інші форми надзвичайного стресу.

У складі події виділяють також і частину суб'єктивного реагування на неї, власне стресову відповідь. Головна емоція травми – страх (жах,

¹DSM-5 The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). <https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf>

переляк, переживання безсилля і безпорадності). Травматична подія може викликати шоківу реакцію (перші хвилини-години), гостру стресову реакцію (перша доба – три місяці). Після пів року психіка адаптується, але якщо симптоми, які викликають страждання і заважають людині жити, не проходять, то йдеться про посттравматичний стресовий розлад. Ми не можемо ставити діагнозів, але маємо бути травмаінформованими, щоб зрозуміти, що відбувається з людиною, надати їй підтримку і в разі потреби організувати фахову допомогу. Якщо травматичної події не було, то симптоми можуть виникати з інших причин, наприклад як наслідок постковіду (тривожність, виснаженість, погіршення концентрації, пам'яті, проблеми зі сном).

Вторинна травматизація виникає в результаті професійної діяльності (рятувальники, медики, психологи), коли допомога постраждалим надається в безпечній ситуації, але внаслідок співчуття можуть виникати симптоми стресового розладу. Вторинна травма, або травма вікарна, травма свідка, дає змогу встановити діагноз ПТСР, якщо це стосується повторюваної професійної діяльності. У випадках, не пов'язаних з часто повторюваними професійними діями, такий діагноз, якщо не було безпосередньої загрози життю, зазвичай не встановлюється. Проте фахова психологічна допомога може бути потрібна людині для запобігання розвитку в неї ускладнень і так званих коморбідних супровідних розладів (депресії, зловживання алкоголем та іншими субстанціями тощо). У DSM-5 виокремлено нову нозологічну одиницю – комплексний ПТСР, що стосується експозиції стресорів надзвичайної сили і тривалості, яким людина ніяк не могла запобігти (наприклад, геноцид, рабство, тортури, постійне насильство в дитячому віці тощо). Уведення в ужиток цього поняття в новому класифікаторі – окрема тема, що виходить за межі цієї статті.

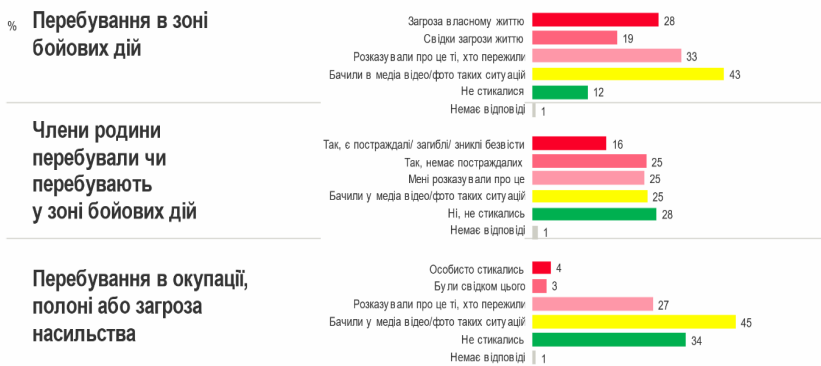
Колективна травма – це переживання травматичних подій великою групою осіб (у нашому випадку війни – усією країною), яке впливає на формування ідентичності, викликає соціальну поляризацію. Колективна травма, концептуалізована П. Горностаєм (2012), помножується через усвідомлення того, що всі навколо в такому ж стані. Від постійного душевного болю людина захищається зменшенням чутливості всієї емоційної сфери, а як наслідок – втрачає можливість відчувати іншу людину (особливо важливо – дитину), правильно розпізнавати її емоційні стани. Згадаймо явище трансгенераційної передачі травми наступним поколінням, пов'язане саме із цим емоційним онімінням. Тому так важливо опрацьовувати власний травматичний досвід. Якщо є інформаційний мораторій на визнання якоїсь колективної травми, то не включаються природні механізми зцілення – через оплакування, меморалізацію,

створення ритуалів, рефлексивне опрацювання культурою. Це затримує і формування ідентичності загалом (як це трапилося, наприклад, через замовчування травми Голодомору) (Найдьонова, 2012).

Медіатравма – це стрес, який виникає внаслідок медіаспоживання, співпереживання через травматичні події, представлені в аудіовізуальних медіа (насамперед фото, відео). Ми виокремлюємо типи медіатравми залежно від того, чи поєднується вона з первинною, вторинною травмами, посилюючи їх, чи діє лише через медіаспоживання. Питання визнання медіатравматизації як підстави для діагнозу дискутується, але наразі ПТСР через медіа не може бути визнаним (якщо це не пов'язано з професійною діяльністю), адже людина завжди може перервати своє медіаспоживання і тим самим усунути дію травматичного чинника. А проте, як показують результати наших досліджень¹, люди визнають, що медіа як стресовий досвід впливає на них навіть більшою мірою, ніж інші життєві події. Запропоновану нами аксономію медіатравми за параметром кумулятивності – поєднання з різними формами травмування (безпосередньою психотравмою і вторинною травматизацією) – ми операціоналізували різними способами з огляду на етичні міркування щодо зменшення індуктивного ефекту дослідження, тобто намагаючись віднайти форму, що є найменш індуктивною і найменш тригерною для учасників. Цей пошук відбувався в межах спеціально організованих практик, під час яких інтерв'юери відстежували реакції учасників і надавали їм негайну психологічну підтримку в разі потреби. Таким чином опрацьовано методику оцінювання медіатравми війни трьох типів кумулятивності. Запитання щодо основних потенційно травматичних подій війни формулювалися так: «Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?» (відмітьте усе потрібне). Пропонувалися такі типи варіантів відповіді: безпосередньо пережив як учасник події; був безпосереднім свідком події; розказували про це ті, хто це безпосередньо пережив; бачив у медіа відео/фото таких ситуацій; не стикався. Типи травматичних подій охоплювали: власне перебування в зоні бойових дій, перебування там членів родини, перебування в окупації, полоні або загрозу насильства. Також додатково як чинник травматизації розглядалися переселення, евакуація (тобто вимушена зміна місця проживання). Результати опитування підтвердили (рис. 1), що медіакомпонент відносять до свого стресового досвіду від чверті до 45 % опитаних мешканців великих міст.

¹ Пресреліз: Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни. <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psichologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/>

Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?





 Базисні респонденти N=1000
 Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?
 М3_1. Перебування в зоні бойових дій або загроза життю від обстрілів
 М3_2. Перебування в окупації, полоні або загроза насильства
 М3_3. Члени родини, близькі друзі перебували чи перебувають у зоні бойових дій, окупації, полоні

Рис. 1. Віднесення подій до власного стресового досвіду мешканцями великих міст України (слайд 7 з презентації результатів дослідження)

Медійні засоби посилюють ефект враження. Візуальні й аудіовізуальні повідомлення мозок не відрізняє від сприйняття реальності, тільки медіаграмотність, розуміння штучності цих образів дає змогу відсторонитися. Ретравматична сила візуального образу дуже сильна, тож, щоб уникнути ретравматизації, не можна використовувати образи війни, наприклад, просто як ілюстрацію чи для наглядності. Поділяння болю є важливою соціальною функцією опрацювання колективної травми, проте завжди має враховуватися психологічний ресурс реципієнта, його здатність співпереживати й опрацьовувати подію, а не заглиблюватися у хворобливі стани. Власне, сьогодні найбільш поширеною в соціальних медіа є форма трансформації травматичного стресового досвіду з модальності страху в гнів і лють (не плутати з ненавистю) або в огиду, гидливість до ворога.

Посилення інтерактивності в цьому блоці можна досягти завдяки самооцінюванню власного стресового досвіду за змістом та обговоренню власних спостережень за трансформацією емоційних

модальностей. Фактично, такі вправи сприяють нормалізації розмаїтості емоційних реакцій, знімають стигматизацію, залучають до свідомого рефлексивного опрацювання прийнятності нових соціальних норм воєнного часу. Наші попередні дослідження довели, що рефлексивна смність середовища найближчого спілкування і критична медіаграмотність є механізмами, які поліпшують психологічний добробут в умовах медіатравми війни (Naydonova, 2017).

Відтак можна переходити до усвідомлення особливостей і кількісного представлення української статистики щодо симптомів ПТСР. Згадане вже дослідження демонструє великий обсяг симптомів: 57% опитаних повідомили, що вони мають високий рівень прояву симптомів ПТСР (набрали 50 і більше балів за питаннями, що використовуються в чек-листі для діагностики ПТСР серед цивільних¹). Усвідомлення спрямовується в бік розуміння того, що такої кількості психологів не має не тільки Україна, а цього не може собі дозволити взагалі жодна держава. Тому система надання психологічної допомоги повинна мати пірамідальну форму (Климчук, & Сувало, 2021). А основу цієї піраміди має забезпечувати наше травмаінформоване життя (освіта, медіа, послуги, управління тощо). Ми, достатньо поінформовані, будемо адекватно розуміти старт-реакцію людини (агресію, невинуватий наїзд-натиск, швидку і неадекватно сильну емоційну реакцію) і блокувати зі свого боку зараження й автоматичну симетричну емоційну відповідь: не ображатися і не сприймати як спрямовану на себе агресію, а розуміти, що це такий тип реагування в людини, імовірно, унаслідок травми і виснаження. Тобто екстрапунітивні й інтрапунітивні атрибуції треба переводити в імпунітивні. Потрібно спокійно зупинити комунікацію («договоримо пізніше»), дати людині час і простір заспокоїтися, а потім повернутися до спокійної розмови. Це приклад комунікативного патерну, який треба всіляко підтримувати і популяризувати, зважаючи на масовий рівень прояву симптомів. Звісно, подальше культурне напрацювання зразків ефективної комунікативної поведінки можна тільки вітати. Обговорення цих конструктивних форм реагування на прояви ПТСР є важливими інтерактивними мікроблоками в межах цієї теми.

Розмова про симптоми ПТСР має передбачати також просування в обізнаності щодо протективних чинників, тобто ознайомлення з результатами досліджень того, що зменшує імовірність розвитку

¹ Методика PCL-C.

<https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/documents/APCLC.pdf>

Рекомендована Департаментом ветеранів США

<https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp>

посттравматичних розладів. А також охоплювати інформування про форми фахової допомоги, яку може отримати людина, яка страждає через ПТСР. Дуже важливо підкреслити, що симптоми – це ще не діагноз, а зцілення від ПТСР можливе й часто відбувається і в стихійних формах: розширення діапазону стратегій опанування стресів; адаптація до постійних станів за принципом ситуація-тенденція-новоутворення (Найдьонов, 2011). Унаслідок опрацювання травматичного досвіду відбуваються зміни характеру людини. Це може бути ціннісне переосмислення життя, що сприяє посттравматичному зростанню, або ж менш конструктивна соціально-психологічна компенсація через експлуатацію та узалежнення іншого, коли зміни власного характеру штовхають найближче оточення до одностороннього пристосування (власне, так травма передається наступному поколінню).

До блоку протекторів ПТСР варто віднести і моральний складник, адже останнім часом дослідження демонструють необхідність диференціації моральних втрат від ПТСР. Моральна визначеність і досвід власного розв'язання моральних дилем мають важливе профілактичне значення. Моральне ушкодження – це те, що посилює травматизацію. Таке ушкодження переживається не як страх, а як провина, сором, горе, відчуття зради тощо. Людина починає вважати себе небезпечною для оточення, тому ізолюється, щоб не завдавати шкоди іншим. Відчуття провини за загибель побратимів (провина того, хто вижив) – це важке моральне почуття, але винен у загибелі ворог – той, хто вбив, а не той, хто вижив. Сформувати метацінності – це механізм дієвої цінності, коли людина справді керується у своїх вчинках цінністю, а не ситуацією, це важливий складник протидії розвитку ПТСР унаслідок екстремального стресового досвіду. Механізм метацінності формується вчинками і рефлексивним самовизначенням.

Блок 2. Воєнні трансформації інформаційного простору

Воєнні трансформації інформаційного простору не зводяться до ворожої пропаганди, а передбачають обізнаність щодо ширшого кола трансформацій (Найдьонова, 2021; Слюсаревський, 2022а; 2022b). ПІСО (інформаційно-психологічні спеціальні операції) – це форма ведення інформаційної війни. Метою сучасних ПІСО є не дезінформація керівництва армії щодо того, де розташовуються ворожі війська і які вони мають наміри, а вплив на маси населення супротивної сторони. Якщо маси будуть думати так, як потрібно ворогу, то значно менше зусиль потрібно буде докладати армії. ПІСО – це не тільки брехня, дезінформація і фейки, а вони обслуговують певні цілі, і розуміння цього дає змогу краще розпізнавати наміри ворога й протидіяти їм. Основні

мішені, які мають вразити ПІСО, – це моральний дух суспільства, його згуртованість, віра у свою країну та її майбутнє, образ дієвості соціальних структур і довіра (особливо довіра до керівництва держави), мисленнєвий потенціал і здатність адекватно відображати реальність та ухвалювати креативні рішення. ПІСО різняться за часом релізації і формують своєрідні ланцюжки, взаємопідсилюються і реалізуються з використанням широкого діапазону засобів. Особливість сучасних ПІСО в тому, що вони експлуатують психологічні механізми комунікації, маскуються під дискусії, щоб у людей створювалося враження, що вони самі, самостійно дійшли до потрібних ворогу думок. Тому так важливо знати, що є психологічними мішенями інформаційної війни, і захищати їх. Однією з мішеней є психологічний добробут і стресостійкість населення, бо постійні сильні емоції виснажують і послаблюють сили підтримки армії, а це слугує інтересам ворога. Ми через свої необачні дії можемо мимовільно ставати реалізаторами ПІСО, коли приєднуємося до дискусії, підтримуючи її статус у мережах, поширюємо інформацію, що робить мішені більш вразливими. Оберігати психологічні мішені – це імператив медіаспоживання під час війни.

В інформаційному просторі спостерігаємо також розгортання особливих динамічних феноменів. Такими є, наприклад, інформаційні бульбашки – обмежені локальні підпростори, які виникають унаслідок наших виборів і забезпечуються наразі, зокрема, штучним інтелектом соцмереж. Ми робимо висновок про реальність того, що сприймаємо, з огляду на ту інформацію, яку отримуємо, забуваючи, що сприймаємо не увесь простір, а лише доступну його частину. Інформаційні хвилі – тематика розмов/постів, повідомлень, яка прокочується багатьма локальними інформаційними просторами, включається в порядок денний того, про що люди думають, часто використовується як шумова завіса (спосіб управління увагою медіаспоживача). Інформаційні вири, воронки (особливо тривожний вир), коли ми прилипаємо до екранів, – тривога спонукає нас шукати інформацію, постійно стежити за новинами (щоб не пропустити важливе). Отримана інформація підвищує тривожність, замкнене самопідсилене коло створює воронку виснаження. Таке медіаспоживання зменшує психологічний ресурс. Потрібна саморегуляція медіаспоживання. Медіаграмотність передбачає обізнаність щодо цих феноменів, щоб протидіяти деструктивним формам взаємодії з медіа.

Інформаційне поле під час війни викривлене, спотворене. І не тільки з боку впливу ворожої пропаганди. Є контрпропаганда. Не обманеш себе – не обманеш ворога. Є обмеження свободи слова, зумовлені впровадженням воєнного стану в країні. Не повідомляється в реальному часі та інформація, яка може бути використана ворогом у

військових цілях (переміщення, вражені об'єкти і т. ін.), усі публічні комунікації підпорядковуються стратегічним цілям і мають враховувати стан інформаційного поля. Важливо, щоб ці тимчасові зміни були справді тимчасовими і права й свободи повернулися до демократичних норм після завершення воєнного часу.

В інформаційному просторі внаслідок травматизації війною посилюється стихійна поляризація, з'являються нові вектори протиставлення груп людей (окуповані-евакуйовані, ВПО-мігранти тощо), які ворог може використовувати для руйнування згуртованості суспільства. Це призводить до дегуманізації: щоб убити людину, потрібно переступити моральну межу, дегуманізувати ворога як нелюда. Це необхідна для воїна дегуманізація. Проблема в розширенні дегуманізації в інформаційному полі, адже вона реалізовує завдання посилення морального духу. Проте символічна межа в цій війні між цивілізацією і тоталітарною недоцивілізацією проходить саме через гуманізм і повагу до людської гідності. Солдат, який стріляє в тебе, – ворог, а полонений, який у твоїй владі, – людина. Цим ми відрізняємося від них. Дегуманізація поза лінією фронту неприпустима, не можна допустити дегуманізації як способу взаємодії із сусідом, конкурентом і т. ін. Дегуманізація має бути керованою. Навіть дорослій людині важко повернутися до мирного життя після війни. Дегуманізація для дитячої психіки тим більше має негативні наслідки.

Блок 3. Захист дітей в медіа

Дитина має право на безпечний розвивальний інформаційний простір. На дорослих покладається відповідальність за забезпечення такого простору. Війна – не дитяча справа. Війна прийшла в дитяче життя, змінює вікові норми першої екзистенційної кризи усвідомлення кінечності буття (або можливості власної смерті). «Зустріч» дитини до шести років зі смертю (експозиція) вважається травматичною подією, яку визнано як діагностичний критерій ПТСР.

Як говорити про війну і дітей у медіа? Можна провести аналіз пропозицій, які є в соціальних мережах, доступних у межах власних інформаційних бульбашок учасників, показати динаміку рекомендацій. Український досвід саморегуляції медіа з метою захисту дитинства – це спільні акти узгодження, які є результатом дискусій регулятора, психологів і представників медіакомпаній з урахуванням міжнародного досвіду. Оскільки ми всі – медіавиробники, медіаграмотність має включати обізнаність щодо того, що саме і якої шкоди може завдати, чого варто уникати під час створення і поширення медіаповідомлень, щоб

зменшити ймовірність завдання шкоди¹. Акт щодо висвітлення теми «діти війни» наразі вдосконалюється робочою групою, створеною при Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення. До цього процесу можна долучитися.

Найбільш актуальне питання – «Як говорити про ядерну війну?» – теж має фахові рекомендації (Горбунова, 2022). Головне тут: якщо дитина не питає – не говорити, якщо питає – спокійно, упевнено пояснити, що це можливо, але ми знаємо, як рятуватися, будемо робити ось так (і перевести акцент на конкретні дії); підліткам можна, крім цього, дати можливість висловити свої думки, пояснити політичні контексти. Ідеться про створення в сім'ї культури обговорення побаченого і пережитого (що нове ти сьогодні зауважив у своїх знаннях, емоціях, стосунках, досвіді?). Це сьогодні важливий протектор психологічного добробуту дитини. Важливо, щоб було відчуття, що таке обговорення відбувається часто. Проте обмеженням цієї схеми має стати розуміння того, що є так звані «мовчазні діти» і що ми мимовільно вводимо в життя дитини цей контекст, коли, наприклад, проводимо заходи з громадянської оборони, тренування з реагування на радіаційну загрозу чи щось подібне, що наштовхує дитину на неартикульовані роздуми про те, що «ми всі помремо». Тому, якщо ми вносимо в освітнє середовище ці контексти, маємо забезпечувати моніторинг того, як діти реагують, не чекаючи, що вони самі зададуть батькам запитання. Врахувати «мовчазних дітей» – це частина травмаінформованої освіти, адже травма часто проявляється саме в замовканні, самозануренні, такі діти перебувають у зоні ризику і потребують особливої уваги. Якщо ми в школі провели заняття з громадянської оборони про дії в разі ядерної загрози, потрібно спланувати розмову про це ще й з батьками (відповідно, попередити батьків і дати їм належні інструкції), а також провести скринінг – хто з дітей поспілкувався з батьками. «Мовчазні» діти і діти, які не поспілкувалися, мають отримати більше уваги від психолога.

Рефлексивні вправи і принципи створення рефлексивного середовища – це створення традиції обговорення нового у власних знаннях і думках, власних емоціях і переживаннях, власному ставленні і стосунках, загалом у власному досвіді (Найдюнова Л. М., 2012). Тому такі вправи є корисними після кожного заняття в блоці ресурсної оболонки для інтеграції.

¹ Спільні акти узгодження офіційно представлено на сайті Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення. Спільний акт узгодження № 3. Висвітлення засобами масової інформації теми участі дітей у збройних конфліктах <https://www.nrada.gov.ua/spilnyj-akt-uzgodzhennya-3-vysvitlennya-zasobamy-masovoyi-informatsiyi-temy-uchasti-ditej-u-zbrojnyh-konfliktah/>

Підвищення рівня медіапсихологічної компетентності педагога в часи війни потребує психологічного рефреймінгу і більш компактних візуалізацій для зменшення перевантаження оперативної пам'яті в умовах інформаційно-психологічного перевантаження. Новий фрейм для змістової мапи медіаграмотності, який ми пропонуємо, спирається на найбільш деталізовану мапу інфомедійної грамотності проєкту IREX «Вивчай і розрізняй: інфо-медійна грамотність»¹. В умовах війни потрібен новий рефлексивний контур для рефреймінгу (рис. 2). Рефлексивний контур обрамляє змістове розмаїття з надто великої розмірності деталізації змісту, вводячи ключові виміри-вектори впорядкування виокремлених раніше змістових колон. Чотири грані контуру утворюють: 1) ціннісна саморегуляція взаємодії з медіа (включно з медіаспоживанням і самовираженням через медіа), 2) усвідомлене медіаспоживання і формування інформаційної бульбашки (свого персоналізованого локального інформаційного простору); 3) інструментальне використання медіа для дій у повній реальності (не медіа для медіа, а медіа для реальності); 4) усвідомлена взаємодія зі штучним інтелектом, навчання його своєю інформаційною поведінкою (наші діти мають будувати майбутнє разом з усім світом, який рухається в напрямку цифровізації). Остання грань є принципово важливою для подальшого трансформування медіаосвіти в умовах цифрової трансформації людства, що наразі триває і визначає перспективи майбутнього на основі цифрового гуманізму. (Червоним кольором тексту на рисунку 2 позначено нові метаінтерпретації змістових колон, зумовлені воєнним часом.) Медіаграмотність сьогодні підсилюється ідеєю, що інформація – це сучасна зброя. Тож колона критичного мислення набуває нового смислу, якщо розуміти, що мислення – це суспільний ресурс, який є мішенню для ворожих інформаційно-психологічних операцій; колона соціальної толерантності і протидії мові ворожнечі має трансформуватися в ідею посилення згуртованості, яка є ресурсом протидії ворогу. Ціннісна саморегуляція на основі позитивних цінностей (базові серед яких – добро, істина, довіра, краса) є найголовнішим протектором зменшення моральних втрат цивільних в умовах воєнної психотравматизації. Посилення ідентичності і прагнення до розвитку, умілості, майстерності – важливі складники посттравматичного зростання.

¹ Візуалізація мапи інфомедійної грамотності, отримано із сайту Детектор медіа: Єгорова А. (2021). 38% учнів краще визначають неправдиві новини після уроків з елементами медіаграмотності – IREX <https://ms.detector.media/mediaprosvita/post/26964/2021-03-31-38-uchniv-krashche-vyznachayut-npravdyvi-novyny-pislya-urokiv-z-elementamy-mediagramotnosti-irex/>



ПРАГНУТИ
ЯКІСНИХ МЕДІА

ФОРМУВАТИ
АДЕКВАТНУ
ІНФОРМАЦІЙНУ
БУЛЬБАШКУ

ІДЕНТИЧНІСТЬ, ЦІННІСНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА УМІЛІСТЬ



Добро
Істина Довіра
Краса

МЕДІА ЗАРАДИ,
А НЕ ЗАМІСТЬ
РЕАЛЬНОСТІ



НАВЧАТИ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ
©Тягальцова Любов Антонівна, 18 травня 2022 р.

Рис. 2. Рефлексивний контур рефреймінгу мапи медіаграмотності

Стійкість до впливів має бути піднесена до ідеї захисту і подальшого формування нашої національної ідентичності, сила якої є ресурсом перемоги у війні проти агресора. Головний ціннісний імператив свідомого медіаспоживання сьогодні – фільтрувати взаємодію з медіа так, щоб наша взаємодія з інформаційним простором робила нас сильнішими, щоб наша інформаційна поведінка сприяла згуртованості і людяності.

Висновки. Представлення головних ідей, дизайну та змістових тез, які спрямовують подальшу трансформацію медіаосвіти в період воєнного стану та повоєнного відновлення країни, є розгорнутим стратегічним баченням змін у системі взаємодії суспільних підсистем освіти і медіа, які перетинаються у функціях захисту інформаційної та національної безпеки і розвитку людського потенціалу майбутнього.

Визначення наукового змісту конструкта ПТСР у процесі його становлення має протистояти надмірному спрощенню і метафоризації в інформаційному просторі проблем психотравматизації і загалом психічного здоров'я нації як частини людського потенціалу. Цим визначаються головні напрями медіапсихологічного трансформування

медіаосвіти в період воєнного стану. Тема травмаінформованості повинна набути в часи війни і повоєнного періоду якнайбільшого культурно-просвітницького звучання.

Медіатравматизація є надзвичайно важливим складником повсякденного життя українців, що пізнається як стресовий досвід великою кількістю громадян. Чинники захисту від медіатравматизації, як і психотравматизації загалом мають стати частиною масової культури сьогодення.

Здоров'язбережувальна медіаосвіта і травмаінформовані практики – головні тренди захисту психічного здоров'я в інформаційній сфері під час війни і долання її наслідків.

Список використаних джерел

Горбунова, В. (2022). *Най...-навіть-не-знаю-як-назвати. (як говорити з дитиною про ядерну війну)*. Допис від 29 вересня о 09:27. Взято з <https://www.facebook.com/viktoriyakorbunova>

Горностаї, П. П. (2012). Колективна травма та групова ідентичність. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості* (с. 89–95). Київ.

Климчук, В., & Сувало, О. (2021). *Охорона психічного здоров'я у громадах. Посібник для місцевих координаційних органів. Психічне здоров'я для України (МН4U)*. Львів.

Найдонов, М. І. (2011). Масштаб соціальної ситуації, повнота групового суб'єкта. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 29 (32), 149–166. Взято з http://iris-psy.org.ua/publ/st_0105.pdf

Найдонов, М. І. (2010). Потенціал та актуалізація суб'єктності з позицій переосмислення її як ресурсу. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*, 15(11), 2, 84–93.

Найдонов, М. І., & Найдонова, Л. А. (2016). Концептуалізація рівнів відбиття реальності у відповідності до професійної рамки кваліфікацій: груп-рефлексивний підхід. *Психологія особистості професіонала*. Збірник статей. Київ : Педагогічна думка, с. 33–44. Взято з http://iris-psy.org.ua/publ/st_0143.pdf.

Найдонова, Л. А. (2012). Трансгенераційна передача психологічної травми Голодомору. *Психологічні перспективи*. Спецвипуск, с. 168–175.

Найдонова, Л. А. (2020). *Тривожний інформаційний вир коронавірусу: як здолати?* <http://mediaosvita.org.ua/2020/03/27/tryvoznyj-informatsijnyj-vyr-koronavirusu-yak-zdolaty/>

Найдонова, Л. А. (2022). «Ментальний щит» для дітей: хвилинки психологічної самопомогі. *Освіта і суспільство*, 3, 9. Взято з <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/>.

Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., & Умеренкова, Н. Ф. (2022). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України*: Інформаційний бюлетень. Київ: ІСПП НАПН України. Взято з http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf

Найдьонова, Л. М. (2012): Рефлексивна ємність середовища спілкування як метакогнітивний чинник імпліцитної соціальної самоповаги. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. XII. Ч. 1. Психологія творчості*. Київ: Фенікс, с. 318-327.

Слюсаревський, М. М. (2022). *Соціально-психологічна проблематика дитинства в умовах війни: виклики і відповіді*. Доповідь на щорічній серпневій конференції Національної академії педагогічних наук України «Учені НАПН України – українським учителям». Взято з <https://ispp.org.ua/2022/08/30/prezentaciya-socialno-psixologichna-problematika-ditinstva-v-umovax-vijni-vikliki-i-vidpovidi-slyusarevskij-m-m/>

Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М., Татенко, В. О., Горностаї, П. П., Кочубейник, О. М., & Лазоренко, Б. П. (2020). *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін*. Реферативний опис роботи. Київ: Талком.

Abdalla, S.M., Cohen, G.H., Tamrakar, S., Koya, S.F., & Galea, S. (2021). Media Exposure and the Risk of Post-Traumatic Stress Disorder Following a Mass traumatic Event: An *In-silico Experiment* *Front Psychiatry*, 12: 674263. doi: 10.3389/fpsy.2021.674263

Ataria, Y., Gurevitz, D., Pedaya, H., & Neria, Y. (Eds.) (2016). *Interdisciplinary Handbook of Trauma and Culture*. Springer International Publishing.

Broderick, M., & Traverso, A. (2010). *Trauma, Media, Art: New Perspectives*. Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Pub.

Dams, J., Rimane, E., Steil, R., Renneberg, B., Rosner, R., & König, H.-H. (2020). Health-Related Quality of Life and Costs of Posttraumatic Stress Disorder in Adolescents and Young Adults in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi: 10.3389/fpsy.2020.00697

Hamblen, J. (2015). Media Coverage of Traumatic Events: Research on Effects: Dart Center for Journalism and Trauma. Retrieved from https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/media_coverage_trauma.asp

Hunt, N. C. (2010). Memory, war and trauma. Cambridge University Press. Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9780511845017>

McFarlane, A. (1986). Victims of trauma and the news media [Letter]. *Medical Journal of Australia*. 145, 664.

Meek, A. (2011). *Trauma and Media: Theories, Histories, and Images*. doi: 10.4324/9780203863190

Morina, N., Stam, K., Pollet, T.V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies, *Journal of Affective Disorder*, 239, 328–338.

Naydonova, L. (2017). War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution. *Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th, 2017*. Kyiv. Tipogr. «Advance», pp. 42–45.

Ross, G. (2005). Guide. Media Guidelines: From the «Trauma Vortex» to the «Healing Vortex». *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 9(3-4), 391–394. doi:10.1300/j146v09n03_09

Von der Warth, R., Dams, J., Grochtdreis, T., & König, H.-H. (2020). Economic evaluations and cost analyses in posttraumatic stress disorder: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1753940. doi:10.1080/20008198.2020.1753940

References

Abdalla, S.M., Cohen, G.H., Tamrakar, S., Koya, S.F., & Galea, S. (2021). Media Exposure and the Risk of Post-Traumatic Stress Disorder Following a Mass traumatic Event: An *In-silico Experiment Front Psychiatry*, 12: 674263. doi: 10.3389/fpsy.2021.674263 (in English)

Ataria, Y., Gurevitz, D., Pedaya, H., & Neria, Y. (Eds.) (2016). *Interdisciplinary Handbook of Trauma and Culture*. Springer International Publishing. (in English)

Broderick, M., & Traverso, A. (2010). *Trauma, Media, Art: New Perspectives*. Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Pub. (in English)

Dams, J., Rimane, E., Steil, R., Renneberg, B., Rosner, R., & König, H.-H. (2020). Health-Related Quality of Life and Costs of Posttraumatic Stress Disorder in Adolescents and Young Adults in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsy.2020.00697 (in English)

Hamblen, J. (2015). *Media Coverage of Traumatic Events: Research on Effects: Dart Center for Journalism and Trauma*. Retrieved from https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/media_coverage_trauma.asp (in English)

Horbunova, V. (2022). *Nay...-navit-ne-znayu-yak-nazvaty. (yak hovoryty z dytynoyu pro yadernu viinu)*. [The most... I don't even know what to call it. (how to talk to a child about nuclear war)]. Post from September 29 at 09:27. Retrieved from <https://www.facebook.com/viktoriykagorbunova> (in Ukrainian)

Hornostay, P.P. (2012). Kolektyvna travma ta hrupova identychnist. *Psykhologichni perspektyvy. Spetsialnyi vypusk: Aktualni problemy psykholohii*

malykh, serednikh ta velykykh hrup. Problema tsilisnosti suspilstva, hrupy ta osobystosti [Collective trauma and group identity]. *Psychological perspectives. Special issue: Actual problems of the psychology of small, medium and large groups*. Vol. 2. Kyiv, pp. 89-95. (in Ukrainian)

Hunt, N. C. (2010). *Memory, war and trauma*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511845017> (in English)

Klymchuk, V., & Suvalo, O. (2021). *Okhorona psykhychnoho zdorovia u hromadakh. Posibnyk dlia mistsevyykh koordynatsiynykh orhaniv* [Mental health care in communities. A guide for local coordinating bodies.] Psykhychne zdorovia dlia Ukrainy (MH4U). Lviv. (in Ukrainian)

McFarlane, A. (1986). Victims of trauma and the news media [Letter]. *Medical Journal of Australia*, 145, 664.

Meek, A. (2011). Trauma and Media: Theories, Histories, and Images. doi:10.4324/9780203863190 (in English)

Morina, N., Stam, K., Pollet, T.V., & Priebe, S. (2018). Prevalence of depression and posttraumatic stress disorder in adult civilian survivors of war who stay in war-afflicted regions. A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 239, 328-338. (in English)

Naydonov, M. I. (2011). Masshtab sotsialnoi sytuatsii, povnota hrupovoho subiekta. Naukovi studii iz sotsialnoyi ta politychnoi psykholohii [The scale of the social situation, the completeness of the group subject]. *Scientific studies in social and political psychology*, 29 (32), 149-166. Retrieved from http://iris-psy.org.ua/publ/st_0105.pdf (in Ukrainian)

Naydonov, M. I. (2010). Potensial ta aktualizatsiia subyektivnosti z pozytsii pereosmyslennia yii yak resursu. [Potential and actualization of subjectivity from position of its reinterpretation as resource.]. *Visnyk Odeskoho natsionalnoho universytetu. Seriya «Psykholohiia»*, 15(11), 2, 84-93. (in Ukrainian)

Naydonov, M. I., & Naydonova, L. A. (2016). Kontseptualizatsiia rivniv vidbytta realnosti u vidpovidnosti do profesiynoi ramky kvalifikatsii: hrup-refleksyvnyi pidkhid [Conceptualization of levels of reflection of reality in accordance with the professional framework of qualifications: group-reflexive approach]. *Psykholohiia osobystosti profesionala*. Kyiv: Pedahohichna dumka, pp.33-44. Retrieved from http://iris-psy.org.ua/publ/st_0143.pdf (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2022). «Mentalnyi shchyt» dlia ditei: khvylynky psykholohichnoi samodopomohy. [«Mental shield» for children: moments of psychological self-help]. *Osvita i suspilstvo*, 3, 9. Retrieved from <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/> (in English)

Naydonova, L. A. (2012): Refleksyvna yemnist seredovyshcha spilkuvannia yak metakohnityvnyi chynnyk implitsytnoi sotsialnoi samopovahy [Reflective Capacity of the Communication Environment as a Metacognitive Factor of Implicate Social Self-Esteem]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vol. XII, Part 1. Psykholohiia tvorchosti*. Kyiv: Feniks, pp. 318-327. (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2012). Trans-heneratsiyna peredacha psykholohichnoyi travmy holodomoru [Transgenerational transmission of the psychological trauma of the Holodomor]. *Psykholohichni perspektyvy. Spetsvyпуск*, pp. 168–175. (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2020). *Tryvozhyi informatsiyni vyr koronavirusu: yak zdolaty?* [The disturbing information maelstrom of the coronavirus: how to overcome it?]. Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/2020/03/27/tryvozhyj-informatsijnyj-vyr-koronavirusu-yak-zdolaty/> (in Ukrainian)

Naydonova, L. (2017). War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution. *Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th, 2017*. Kyiv. Tipogr. «Advance», pp. 42–45. (in English)

Naydonova, L. A., Naydonov, I. M., Hryhorovska, L. V., & Umerenkova, N. F. (2022). Informatsiyni povedinka i potreby vchyteliv Donetskoï i Luhanskoï oblastei Ukrainy : informatsiyni biuletyn [Information behavior and needs of teachers of Donetsk and Luhansk regions of Ukraine: information bulletin]. Kyiv: NAPN Ukraine. Retrieved from http://proprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf (in Ukrainian)

Ross, G. (2005). Guide. Media Guidelines: From the «Trauma Vortex» to the «Healing Vortex». *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 9(3-4), 391–394. doi:10.1300/j146v09n03_09 (in English)

Slyusarevskyy, M. M., Naydonova, L. A., Tytarenko, T. M., Tatenko, V. O., Hornostay, P. P., Kochubeynyk, O. M., & Lazorenko, B. P. (2020). *Zhyttievyi svit i psykholohichna bezpeka liudyny v umovakh suspilnykh zmin. Referatyvnyi opys roboty* [Life world and psychological security of a person in the conditions of social changes. Abstract description of the work]. Kyiv: Talkom. (in Ukrainian)

Slyusarevskyy, M. M. (2022). *Sotsialno-psykholohichna problematyka dytynstva v umovakh viiny: vyklyky i vidpovidi* [Socio-psychological issues of childhood in the conditions of war: challenges and responses]. Report at the annual August conference of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine «Scientists of the National Academy of Sciences of Ukraine - to Ukrainian teachers». Retrieved from <https://ispp.org.ua/2022/08/30/prezentaciya-socialno-psixologichna-problematika-ditinstva-v-umovax-vijni-vikliki-i-vidpovidi-slyusarevskij-m-m/> (in Ukrainian)

Slyusarevskyy, M. M. (2022). Sotsialno-psykholohichnyi stan ukraïnskoho suspilstva v umovakh povnomashtabnoho rosiïskoho vtorhnnennia: nahalni vyklyky i vidpovidi [The socio-psychological state of Ukrainian society in the conditions of a full-scale Russian invasion: urgent challenges and responses]. Scientific report at the meeting of the Presidium of the National Academy of Education of Ukraine on April 21, 2022. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*. 4(1). doi: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124> (in Ukrainian)

Von der Warth, R., Dams, J., Grochtdreis, T., & König, H.-H. (2020). Economic evaluations and cost analyses in posttraumatic stress disorder: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1753940. doi:10.1080/20008198.2020.1753940 (in English)