

РОЗДІЛ 5. Мас-медіа як простір психологічної допомоги

*Віддай людині крихітку себе.
За це душа наповнюється світлом
Ліна Костенко*

1. СЕРЕДОВИЩЕ МАС-МЕДІА: ПОГЛЯД ПСИХОЛОГА

Мас-медіа [від англ. mass — масовий, маса; media, від medium — засіб, посередництво] — засоби масової інформації (комунікації), або засоби донесення інформації до масової аудиторії: преса, кіно, ТБ, телефон, радіо, Інтернет, друк, людський голос, живопис і скульптура тощо. Основними засадами об'єктивності mass media є такі: 1. Факти мають відділятися від думок. 2. Погляд на події має бути емоційно нейтральним. 3. Слід подавати чесну збалансовану точку зору, надавати можливість висловитися різним сторонам, що забезпечує максимально повну інформацію для аудиторії. Саме твердження про те, що media можуть і повинні бути нейтральними та об'єктивними, було добрим підґрунтям для утвердження в громадській свідомості преси як “четвертої влади” [10]. І ця влада має бути відповідальною не лише за інформацію як таку, а й за те, який вплив вона справлятиме на психологічне здоров'я і благополуччя людей.

Екологічність медіа простору: вимоги сьогодення. В Україні вплив ЗМІ довгий час поєднувався з несприятливим психологічним

тлом, певним психічним напруженням, пов'язаним із затяжною соціально-економічною та політичною кризою [1; 3; 4; 7; 12]. Ця напруга посилювалась впливом реклами, яка формувала цінності та запити, які неможливо було задовольнити більшості до краю збіднілого населення країни. Невдоволеність українців станом українського медіа-простору раз по раз підтверджувалась результатами соціологічних досліджень; згідно з одним з них більшість співвітчизників вважає, що в Україні потрібно запровадити цензуру (59,1 %). Думки респондентів є досить суперечливими: з одного боку, позитивним явищем є поширення свободи у ЗМІ, з іншого — ця ж свобода призводить до недостатньої відповідальності за інформацію, особливо стосовно сцен насильства і жорстокості, пропаганди кримінального способу життя (68,7% — за цензуру сцен насильства і жорстокості, 47,2% — за цензуру пропаганди кримінального способу життя) [13]. Все більше громадяни скоріше довіряють «сарафанному радіо», аніж офіційним медіа-структурам.

Особливого значення набуває роль мас-медіа у сучасному соціокультурному просторі. Події, що розпочались мирними акціями протесту студентів та молоді на Майдані восени 2013 року на підтримку європейського курсу розвитку України, значною мірою стали відомими всій країні (та за її межами) завдяки соціальним мережам, телемостам з різних куточків країни, «стрімам» з місця подій, що сприяло налагодженню комунікації між однодумцями незалежно від місця проживання, стимулювало вироблення спільних планів, орієнтирів для руху, налагодженню взаємооповіщення та взаємопідтримки. Засоби масової комунікації часом ставали активатором і мотиватором певних подій, найбільш незаангажовані з них стали і своєрідним потужним «психотерапевтом» для цілих груп громадян України, і «дружнім» колом через надання можливості до інтерактивної участі в програмах, навіть модифікації наповнення тієї або іншої передачі, не кажучи вже про можливість побачити родичів та близьких «тут і тепер» чи отримання необхідних контактів для зв'язку.

Те, що українці пережили Революцію Гідності і відразу потрапили під військову агресію Росії та терористів, вимагає від ЗМІ правдивого, чесного, зваженого висвітлення усіх подій, які мали місце і відбуваються в плані соціальному, економічному, культурному, політичному в нашій країні та за її межами. Особливо це важливо із врахуванням сили тієї інформаційної війни, яку ведуть ворожі (прямо чи опосередковано пов'язані з російським капіталом) суверенній

країні і її вибору мас-медіа. Політичні та економічні потрясіння створюють сприятливий ґрунт для сайтів з фейковими матеріалами і так званих «зливних бачків» серед ЗМІ — тому важливо навчитися ставитися до такої недостовірної і неправдивої інформації особливо уважно та критично. Перші кроки до оновлення змісту та підходів до інформування громадян можемо бачити через появу якісної соціальної реклами, що позиціонує беззаперечні цінності, громадянську позицію, честь і гідність, повагу до захисників Вітчизни, єдність базових орієнтирів мешканців різних регіонів країни, непоказну, але дієву благодійність.

В даному розділі зосереджено увагу на ЗМІ як просторі психологічної допомоги українцям у подоланні, переживанні, пропрацюванні, і навіть попередженні тих психологічних травм, які пов'язані з ситуацією, котру можна представити так: «фізичне виживання — психологічний супровід переживання втрати, горя, страждання — знаходження ресурсу для адаптації до нових умов — оптимістичне налаштування на подолання труднощів та добрі перспективи». Ми вважаємо, що психологічна підтримка українця має базуватись на розумінні ним особливостей розвитку особистості, етапів становлення громадянського суспільства, знанні і прийнятті кожним законів і правил співжиття.

ЗМІ мають сприяти розвитку громадянина, патріота своєї країни, а також унікальної індивідуальності, особистості, котра здатна змінювати себе сама і навколишній світ. Передусім, зауважимо, що розвиток особистості є неперервним процесом, і він продовжується, навіть за найнесприятливіших умов, якими є й сучасна ситуація в Україні. Відомо, що криза є двигуном розвитку, але котрась людина конструктивно справляється з труднощами, мобілізується після пережитої втрати, горя, а інша — потребує допомоги, а за нинішніх обставин — невідкладної і суттєвої.

Внутрішній світ дитини як віддзеркалення світу дорослих.

До сьогоднішніх подій науковці та практики фіксували наростання проявів психологічного неблагополуччя представників молодшого покоління, що виявлялося в проявах агресії, тривоги, апатії вже в дошкільному віці. Це стало вагомим сигналом до переосмислення парадигми реально діючих стосунків світу дорослих і світу дітей, молоді, налагодженню справжнього порозуміння та взаємодії між різними поколіннями, а також державою і суспільством. Ситуація, що склалась у кінці 2013 та на початку 2014 р.р., показала можливість активної участі громадян у суспільних процесах, реальну перспективу

залучення до налагодження взаємодії людей, від школярів — до пенсіонерів, націлених на оновлення країни у різних сферах.

У картині внутрішнього світу дитини завжди представлені категорії безпеки та небезпеки, добра і зла, красивого і потворного, дозволеного і забороненого. Довіра до світу як базове утворення, найважливіша умова нормативного психічного розвитку дитини є результатом активної взаємодії зі світом людей, речей, природи. Неабияку загрозу для розвитку дитини становить нинішня ситуація, пов'язана з соціальною, політичною, воєнною нестабільністю в Україні, зокрема, війною на Сході, переселенням людей, втратою близьких і друзів, постійного місця проживання тощо. Перебуваючи в неблагополучних, ворожих, агресивних для людського існування умовах, людина, без підтримки та інформування про суть подій та можливі варіанти поведінки у складних життєвих ситуаціях, може втрачати психологічну опору і суб'єктивну перспективу майбутнього. Особливо це болісно переживається представниками молодших поколінь — дітьми та молоддю.

Психологічні спостереження свідчать, що для наших юних співгромадян, як і для людей більш старшого покоління, стали більш чіткими обриси таких явищ, як війна і безпека, жорстокість і шляхетність, любов і ненависть, благополуччя і страждання. Зріс запит на доброту, взаємопідтримку, людяність. Майдан, об'єднавши різні покоління та людей з різними соціальними статусами з усіх куточків країни, виявив присутність базових моральних настанов, що рухають людиною, впливають на її поведінку. Молоді та старші люди стали «воїнами світла і воїнами добра» (пісня відомого гурту «Ляпис Трубецкой»), виходили «На лінію вогню», промовляючи: «Я не здамся без бою» (пісні «Океану Ельзи»), бо об'єднались за екзистенційним вибором. У зростаючої людини є безліч можливостей та потенцій — від благородних до низьких. Саме світ дорослих через створене соціокультурне, зокрема інформаційне, середовище несе конкретне послання для молодших членів суспільства, викликає до життя, заохочує та розвиває ті чи інші почуття, людяні або агресивні і жорстокі. Модель поведінки пересічного громадянина до і після подій на Майданах 2013-2014 р.р. суттєво відрізняється.

Під час телеефіру однієї з авторок, що проходив в час наростання протистояння на Майдані, коли в 20-градусний мороз поливали водою оборонців на барикаді на вулиці Грушевського, глядачка запитувала про участь дітей та підлітків у подіях на Майдані. Звичайно, кожна сім'я виробляє власний погляд на події, але дитина, яка знає,

що батьки, брати, сестри виходять боронити свою свободу, і має можливість побачити ці історичні події на власні очі (чи піти з батьками на барикади і понести термос з молоком, пиріжки, сплетені теплі шкарпетки), отримує незамінний особистісний та громадянський досвід, не кажучи про відчуття єднання не лише з ріднею, а й із ще вчора незнайомими людьми, а сьогодні — з друзями, з усією країною.

У становленні самосвідомості підлітка важливе місце посідає наслідування дорослих та старших, орієнтація на певні еталони, і саме під час активної залученості до суспільного життя, особливо в критичні його моменти, цементується психологічна база ціннісних орієнтацій. Згадаймо приклади, коли зовсім юні пишуть вірші та пісні, викладаючи їх в інтернеті, і ці твори стають символом боротьби і допомагають відстоювати вибір (пісні: «Брат за брата», «Гитарний перебор», «Подай руку Україні!», «Вітя, чао!», «Горіла шина», «Гей, пливе кача», вірші: «Никогда мы не будем братьями», «Стихотворение про «Беркут»).

Якими будуть діти, що «виборюють своє життя» і зростають у сучасній державі, що любитимуть і цінуватимуть, як будуватимуть свої стосунки, чи миритимуться з приниженням і обманом, як будуть ставитися до хворих, скалічених, старих, до своїх дітей, чи відчуватимуть красу слова, музики, природи, чи поважатимуть свою країну та народ, шануватимуть національну культуру? Все це залежить, як ми переконались, і від залучення до співдії в критичні моменти суспільного життя сім'ї та школи (листи, обереги бійцям АТО, волонтерство), розширення кола спілкування з людьми з різних соціальних, вікових та ін. груп, а також від донесення через медіа важливості спільних зусиль задля відстоювання свободи та цілісності країни.

Мас-медіа для дітей та дорослих. Подолання наслідків впливу і недопущення впливу негативних факторів сучасного медіа-середовища видається можливим лише на шляхах визнання існування проблеми як такої, забезпечення умов для реалізації рівноправної взаємодії, реальної гуманізації стосунків дорослого співтовариства зі світом дітей та підлітків, держави і громадянського суспільства. Це можливо за умови ставлення відповідальних дорослих до важливих психологічних завдань ранніх періодів розвитку, врахування специфіки вікових потреб та вразливої психічної організації дітей, усвідомлення обов'язку захистити їх внутрішній світ через відстоювання прав, що фіксує «Декларація прав дитини».

Останнім часом на українському теле-просторі поменшало фільмів-жахів, еротичних стрічок, у той же час зросла кількість фільмів з агресивним сюжетом, що сприяє звиканню до жорстокості, крові, насилля. Таку інформацію молодь має можливість необмежено отримувати і через Інтернет. Електронні засоби масової інформації перетворилися на могутнє знаряддя політичного «тиску» на громадську свідомість, яке здатне впливати безпосередньо на прийняття людиною рішень, визначати поведінку як окремої особистості, суспільного прошарку, так і цілої громади.

Та позитивним є наявність значної кількості радіо-телепередач, друкованих видань, які містять інформацію, що гармонізує особистісний розвиток підростаючого покоління, розгортає дискусії в суспільстві, об'єднує зусилля в напрямку виховання внутрішньої опірності до матеріалів, які руйнують, ослаблюють і дегармонізують особистість споживача інформації. Так, широке інформування вітчизняної громадськості (по суті в умовах війни з іншою державою) щодо суспільної цінності відповідального батьківства можна розглядати як необхідний крок суспільства з метою захистити себе, уникнути загострення проблем, пов'язаних з порушенням нормального процесу соціалізації та особистісного розвитку молодшого покоління. Такі кроки дають надійний захист дітям від негативного впливу агресивного середовища, підвищують рівень емоційного благополуччя та духовного здоров'я. *Адже плекання дітей, у першу чергу в сім'ї, завжди було і залишається завданням стратегічним для держави.*

З підвищенням необхідності в отриманні якомога різнобічної інформації Інтернет використовується не лише молоддю, а й людьми старшого покоління. І це лише підсилює значення вітчизняного ТБ, друкованих ЗМІ, радіо у донесенні до українців новин, які відбуваються у нас в країні, у різних її областях, за її кордонами, а також прогнозів і перспектив, які треба передбачати і до яких прагнути. Адже через викривлену інформацію, що дезорієнтує, люди можуть втрачати здатність відрізнити хороше від поганого, прекрасне від бридкого. *Але наші співвітчизники мають право на цікаву і змістовну інформацію, що є зразком хорошого смаку, високої моралі й духовності, патріотизму. І що особливо важливо, достовірну і правдиву інформацію, яку життєво необхідно знати і володіти нею, аби вижити, повноцінно жити, реалізовувати себе в індивідуальному та суспільному житті.* Можливість перевірити достовірність інформації (передусім подивившись декілька видань, що висвітлюють певну тему) має кожен, хто має доступ до Інтернету, при цьому «меню», що

обирає та чи інша людина, ґрунтується на засадах, які вкорінювались чи виховувались, самовиховувались до цього моменту. Зазвичай вже в самих назвах контенту, сайтів, груп у соцмережах закладений сенс, послання для користувачів. Промовистими, наприклад, є назви груп у фейсбуці: «SOS Майдан», «Хроніка поточних подій», «Допоможи постраждалим», «Україна без цензури», «Волонтерська сотня», «Крим — це Україна».

Часто дорослі самі потребують допомоги і підтримки, спрямування уваги чи розширення поля бачення інформації та різноманітності підходів до аналізу суті подій, врахування їх смаків і вподобань. Так, одна літня жінка у розмові з психологом в прямому ефірі доповнює його, застерігаючи від «негативних новин» не лише для дітей, а й для дорослих: «Чому ж тільки про молодь піклуєтеся? А ми? Старі? Про нас ви не думаете? Так хочеться задушевності і доброго слова, натомість так багато агресії, просто жахливої інформації, аж жити страшно!... Треба більше для душі. Красивого, щоб розказали і підтримали у добрих вчинках та починаннях, про світле та духовне, що тримає людину у світі». Такі щирі розмови вказують на необхідність дотримуватися ідеї і спадкоємності поколінь, і небайдужого ставлення до історії, до подій сьогодення та майбутніх перспектив руху нашого народу, і врахування інтересів й очікувань різних верств населення. Важливо знаходити культурні “містки” між дітьми і дорослими, людьми різних традицій, вірувань тощо. Психолог, що працює, зокрема, у прямому ефірі, виконує важливу професійну функцію, засвідчуючи повагу та виявляючи щиру увагу до запитань, прислухаючись до критики, байдуже — чи на свою адресу (що рідко), чи на адресу винуватців, кривдників, тяжкої життєвої колізії тощо. Адже дзвінки на радіо або телестудію засвідчують про «точки болю», про актуальність потреби «бути почути і вислуханим», «відчути розуміння, підтримку».

Ми акцентуємо увагу на необхідності “оздоровлення” масмедійного середовища, бо говоримо, перш за все, про його певні вади, що набуті в попередні роки, коли існувало дві думки — одна «правильна», озвучувана каналом, а інша «неправильна», факти та події подавались лише під певним «соусом» в тлумаченні, формат «Без коментарів» був недосяжним. Не аналізуючи і не принижуючи значення історичного, культурного надбання попередніх років, ми бачимо конструктивний шлях в активізації інтерактивної взаємодії людини і медіа, у відкритій і щирій дискусії в різноманітних аудиторіях, на сторінках газет і журналів, у радіо-і телестудіях, Інтернет-просторі.

Авторитетні журналісти підкріплюють довіру спільноти, ведуть блоги та спілкуються через соцмережі, вивляючи свою позицію, коментуючи події, активно взаємодіючи з людьми ще вчора незнайомими, які знаходились «по той бік» екрану. Підключати до такої діяльності варто громадян різних професій, статі й віку, досягати консенсусу у цьому питанні і накреслювати план конкретних дій, хай невеликих, але кроків вперед.

Майдан показав людям, що від них самих, від їх позиції та стійкості може залежати їхнє життя, від їхньої залученості до подій змінюється наповнення самих подій навколо. Виклавши фото водія київського тролейбусу № 8, яка проігнорувала намагання сісти у транспорт молодого хлопця в інвалідному візку, пораненого під час воєнних дій на сході України, люди мобілізувались і відшукали антигероїню події, звернулись з запитом до керівництва й за короткий час домоглися роз'яснювальної бесіди в кабінеті начальника депо. Так люди завдяки медіа об'єднуються та впливають на події в мікро- і макросередовищі, відчуючи силу спільних дій. Долучившись до ініціативи російської громадянки (через групу «Груз 200» у фейсбуці) достукатись до матерів військовослужбовців РФ, яких посилають воювати в Україну, українські громадяни активно працюють задля мети не допустити нових жертв і відповідно страшних «вантажів 200» і в Україні, і в Росії.

Правова просвіта — на сторожі моральності і людяності. Однією з ознак сучасного суспільства є *аномія* — морально-психологічний стан індивідуальної або суспільної свідомості, зумовлений суперечностями між проголошеними цілями і можливістю їх реалізації [4]. Аномія виражається у відчуженні людини від суспільства, апатії, розчаруванні у житті, нехтуванні правовими нормами, законами і недовірі до держави як організації політичної влади в цілому. Станом аномії можна пояснити появу у суспільному житті України байдужих або ж пасивних людей, що активізуються на «подачки» у вигляді «гречки», малих чи більших грошей і яких легко вивести на вулицю під будь-якими гаслами, зазомбувавши на певні дії (історія з так званими «тітушками», що, виконуючи завдання на руйнацію, агресію, втрачали людську подобу).

Низький рівень правової культури породжує таке явище, як *правовий нігілізм* — крайній прояв правового невігластва, відкидання або ігнорування права, юридичних норм і загальноприйнятних правових цінностей, зневажливе ставлення до правових принципів і традицій. Це явище набуло поширення з часів, коли юридичні норми підміня-

лися так званою пролетарською свідомістю революційно налаштованих мас. Розвитку цього феномену сприяли грубі порушення законності за часів культу та будівництва комуністичного суспільства. Командно-адміністративний тиск породжував зневіру у реальність демократичних принципів.

Після проголошення незалежності України явища аномії, правового нігілізму не зникли, а, навпаки, набули системного характеру. Змінились, хіба що, передумови і причини зневажливого ставлення до закону. Серед основних факторів появи цих явищ можна назвати: відсутність у вищих ешелонах влади державницької позиції і мотивації служіння народу, падіння рівня життя людей, що спричиняє соціальну апатію і пасивність, інформаційна пропаганда з боку Росії, нестабільність і невисока якість законодавства, недосконалість, а то й злочинність судової системи, корупція на всіх рівнях влади, низький загальний рівень професіоналізму суддів, глибока криза влади, пізніше — зовнішня агресія.

Законодавство України дає право кожному громадянину захищати свої права самостійно або об'єднуватися в громадські організації чи проводити мирні зібрання. На практиці захист прав людини і громадянина здійснюється не тільки через громадські організації, а також шляхом звернення до органів державного управління та місцевого самоврядування, прокуратури та інших правоохоронних органів, до суду. Кожний громадянин України може скористатися міжнародно-правовими засобами захисту прав людини — звернутися до Європейського суду з прав людини у Страсбурзі. Варто знати основні Закони України, а саме: «Про інформацію», «Про інформаційні агентства», «Про друковані засоби масової інформації», «Про телебачення і радіомовлення», «Про рекламу». Якщо б ці Закони були краще освітлені та розтлумачені мас-медіа, можливо, такого сплаву невігластва-злочинності-зрадництва, на теренах нашої держави за останні роки, не сталося.

Так, наприклад, за Законом України «Про друковані засоби масової інформації (пресу) в Україні» кожен громадянин має право вільно і незалежно шукати, одержувати, фіксувати, зберігати, використовувати та поширювати будь-яку інформацію за допомогою друкованих засобів масової інформації. Але це не стосується випадків, визначених законом, коли обмеження цього права необхідно в інтересах національної безпеки, територіальної цілісності або громадського порядку з метою запобігання заворушенням чи злочинам, для охорони здоров'я населення, для захисту прав інших людей, запобі-

гання розголошенню інформації, одержаної конфіденційно, або для підтримання авторитету, неупередженості правосуддя.

Друковані ЗМІ в Україні не можуть бути використані для: закликів до захоплення влади, насильницької зміни конституційного ладу або територіальної цілісності України; пропаганди війни, насильства та жорстокості; розпалювання расової, національної, релігійної ворожнечі; розповсюдження порнографії, а також з метою вчинення терористичних актів та інших кримінально караних діянь. Забороняється використання друкованих засобів масової інформації для: втручання в особисте і сімейне життя особи, крім випадків, передбачених законом; завдання шкоди честі і гідності особи; розголошення будь-якої інформації, яка може призвести до вказування на особу неповнолітнього правопорушника без його згоди і згоди його представника. За Законом України «Про інформацію» реалізація права на інформацію не повинна порушувати громадські, політичні, економічні, соціальні, духовні, екологічні та інші права, свободи і законні інтереси інших громадян, права та інтереси юридичних осіб.

Ця інформація має бути доведена до кожного громадянина країни від високопосадовця до простого трударя, окрім того, кожен має розуміти, як, в який спосіб він може втілити свої знання і наміри у життя. Популяризація добрих вчинків гарних, достойних людей — одна з задач комунікації, особливо в часи соціальних протиріч і особистісних криз.

Суб'єкти взаємодії. В нинішній ситуації вкрай важливо не лише надавати певну інформацію, а й активно нею обмінюватися. ЗМІ, виконуючи інформаційну функцію, є при цьому і каналом вираження громадської думки, і засобом його формування, й інструментом соціального контролю громадськості над владою і державою [8]. Цей інструмент успішно запроваджує, наприклад, «Громадське телебачення», оновлений Перший національний канал, канал ZIK, Телешоу «Свобода слова», «Шустер- LIVE», «Телемарафон» також сприяють такому спілкуванню. Суттєво, аби ті, хто доносять інформацію, й ті, що її сприймають, були рівноправними суб'єктами взаємодії. Тому важливими є максимальна обопільна довіра і взаємоповага до опонента. До речі, нейтральним (неупередженим, об'єктивним) щодо інформації і тих, хто її надає, часто-густо виступає ведучий, що викликає довіру глядача і до нього самого, і до передачі у цілому. Це сприяє критичності глядача і слухача, більш зваженій оцінці ним різних точок зору і поглядів.

На що впливає слово і образ? Дж. Клепер, автор книг по комунікації, дає класифікацію умов, за яких при посередництві інформації можна впливати на людей:

— легше всього впливати на людей, які до цього ніякої визначеної думки з даного питання не мали;

— інформація може посилити, закріпити позиції, вже вироблені в індивіда;

— за сприятливих умов масова комунікація може послабити існуючі ставлення і уявлення, не ставлячи собі за мету їх змінити [9].

Враховуючі зазначені умови, неважко оцінити, яка інформація і на що саме була спрямована. Не випадково, простір мас-медіа буває небезпечним для молоді людини, яка не має ще власних переконань і стійких поглядів на події і світ: її легше «збити з пантелику», повести у тому напрямку, куди вигідно комунікатору. Тому суспільство, доросле покоління має дбати, з одного боку, про розвиток (фізичний, морально-етичний, духовний) особистості, з іншого — про якість і спрямованість інформації, яка надходить.

Величезне значення як кілька років тому, так і сьогодні має формування національної ідентичності як стрижня існування незалежної України [7, с. 79].

Маніпуляції *СТОП!* Необхідно убезпечити споживача інформації від маніпулювання як з боку вітчизняних ЗМІ, так і з боку інших джерел.

Як відомо, *маніпулювання* — це спосіб психологічного впливу, спрямований на зміну напряму активності аудиторії, її ідей, думок, поглядів тощо, який лишається непоміченим. Маніпуляція свідомістю — це своєрідне панування над духовним станом людей, управління їхньою поведінкою шляхом нав'язування ідей, установок, мотивів, стереотипів поведінки, вигідних суб'єкту впливу.

Визначимо три базові рівні маніпулювання:

— посилення існуючих у свідомості людей потрібних маніпулятору ідей, установок, мотивів, цінностей, норм;

— часткові, малі зміни поглядів на ті чи інші події, процеси, факти, що також впливає на емоційне і практичне ставлення людей до конкретного явища;

— докорінна, кардинальна зміна життєвих установок шляхом поширення серед людей сенсаційних, драматичних, надзвичайно важливих для них повідомлень.

В більшості випадків саме від правильного вибору спрямування та акцентів інформаційного повідомлення, а також комунікаційних

каналів, які використовуються для його поширення, залежить, наскільки зміст цього повідомлення буде сприйнятий його кінцевими споживачами та задовольнятиме їхні потреби [2].

2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПРОСТОРІ МАС-МЕДІА.

Опорні орієнтири в роботі психолога. Останнім часом значимою фігурою, що з'являється на телеекрані, в Інтернеті або на радіо, — є психолог, який транслює певні психологічні знання та озвучує підходи до різних суспільних та особистих проблем громадян. Між тим, у зв'язку з розширенням кола навчальних закладів, курсів, особливо приватних, де ведеться підготовка психологів, зростає ризик випуску недостатньо кваліфікованих кадрів і, відповідно, такого донесення інформації з їхніх уст, яка не тільки не допомагає людині, а навіть наносить шкоду формуванню її світогляду, поглядам на події, розумінню світу навколо та в собі, участі кожної особистості у житті власної сім'ї, спільнотах та в країні, особливо у воєнні часи. Тому відчутною є необхідність визначити основні вимоги до психолога, який працює в медіа-просторі та окреслити необхідні особливості надання ним психологічної допомоги різним категоріям населення.

Основні вимоги до психолога, який працює в ЗМІ.

1. Перш за все, такий психолог мусить мати вищу фахову освіту.
2. Бажаним є досвід роботи з аудиторією (лекції, виступи, друковані праці тощо).
3. Психолог в ЗМІ керується основним гуманістичним принципом «Не зашкодь!».
4. Він повинен мати особистісні та професійні якості, які є бажаними і необхідними для такої діяльності (про це див. нижче).

Наші спостереження дозволяють виділити **основну проблематику**, з якою працює психолог у ЗМІ. Теми, які хвилюють:

— *дітей і підлітків*: "Чому йде війна?", "Хто проти нас воює?", "Я не хочу, щоб гинув мій тато", "Ми не можемо ходити у школу", "Ми всі вмеремо?";

— *молодь*: "Які справді причини того, що відбувається?", "Як жити далі? Чи є майбутнє", "Як навчатися і отримувати професію?", «Чи треба йти в армію?» "Як жити в іншому місті?", "Віра в людей, адже Росію вважали добрим сусідом, братом";

— *людей середнього віку*: "Необхідна правдива інформація", "Справжні стосунки України з Росією", «Розсварився з родичами і друзями в Росії, що стали жертвами пропаганди», "Як пояснити дітям цю трагедію і уберегти від жахів і наслідків? Як не втратити себе і свою Батьківщину";

- *стареньких*: "Як пережити все це?", "За що ми воювали?";
- *громадян усіх категорій*: "Як подолати страх, гнів, стрес? Допомогти собі та іншому", «Як жити, коли втрачаєш надію?», «Що робити, коли приходить горе?».

Розглянемо деякі форми психологічної допомоги через засоби масової інформації. Консультування у друкованих ЗМІ є ефективним видом заочної психологічної допомоги громадянам у разі виникнення складних та кризових життєвих ситуацій, проблем міжособистісних взаємин, професійного вигорання, труднощів у розумінні себе, ставлення до світу тощо. Такий вид консультування допомагає людині знайти вихід зі складної або психотравмуючої ситуації, а також спрямований на запобігання виникненню ймовірних проблем, розвиток їх небажаних наслідків. Водночас така психологічна допомога полегшує подолання внутрішніх бар'єрів для отримання людиною в подальшому очної консультації фахівця [5].

Під час ознайомлення з друкованою статтею людина має змогу замислитись над важливою для себе інформацією, а також, за потреби, поділитись нею з кимось, обговорити. Тому такі інформаційні повідомлення мають містити матеріал для роздумів, розширювати уявлення про ту чи іншу проблему, вчать виявляти «стереоскопічне», об'ємне бачення життєвих ситуацій тощо. Це є важливим ресурсом, своєрідною «резервною» допомогою, якою той, хто її потребує, може скористатися в майбутньому.

Консультування через друковані ЗМІ дає можливість читачеві, який очікує відповіді на свої запити, отримати психологічні знання, спрямовують його на подальший пошук відповідної інформації для кращого розуміння проблеми. Публікації у газеті, популярному журналі та в науково-методичному виданні відрізняються особливостями викладу матеріалу, звертаннями, насиченістю метафорами і порівняннями, але усі вони мають відповідати загальним критеріям: професіоналізму, правдивості, виваженості.

Консультування через друковані ЗМІ має певні переваги.

Для читачів:

- оскільки медіа-консультування не є екстреною психологічною допомогою, воно дає змогу сформулювати проблему в прийнятній для людини формі, не обмежуючись у часі;
- забезпечує абсолютну чи часткову анонімність. Деяким громадянам некомфортно озвучувати свою проблему «очно», очікуючи допомоги, для них набагато зручніше спілкуватися дистанційно. Через газету чи журнал людина має змогу подумки вести діалог із консуль-

тантом, отримуючи підтвердження, що її випадок не поодинокий, а характерний і для інших людей;

- дає можливість тому, хто звертається по консультацію, віддалитися від особистої проблеми, яка починає існувати ніби поза ним («моя і водночас не лише моя проблема»). Відтак людина дистанційно отримує очікувану допомогу психолога у прийнятний для себе спосіб.

Особливо зручним дистанційне консультування є для тих наших співгромадян, які схильні до глибокого самоаналізу, до занурення у пізнання інших, суті міжособистісних взаємин, пошуку смислу життя тощо. А також для тих, хто через власну тривожність, сором'язливість не може безпосередньо звернутися по психологічну допомогу до психолога. Коли за допомогою письмової відповіді консультанту вдається допомогти людині, у неї з'являється упевненість, що психолог її зрозумів, з'являється «ефект присутності», виникає бажання прийти на очну зустріч до фахівця в разі загострення проблеми.

Для консультанта:

— під час дистанційного консультування фахівець має можливість абстрагуватися від ситуації конкретної людини, розширити діапазон бачення певної проблеми та шляхів її розв'язання. Виходячи за межі окремого запиту, фахівець має змогу надати важливу і цінну інформацію іншим людям, які переживають подібні почуття, потрапляють в аналогічні ситуації, а отже теж потребують допомоги, але за певних причин не звертаються по неї. Така стратегія дає можливість фахівцю охопити і озброїти інформацією ширше коло населення, а не лише тих, хто безпосередньо звертається по допомогу;

— заочне консультування не передбачає термінового розв'язання ситуації, а пов'язане радше з її осмисленням, глибшим розкриттям проблеми, створенням поля для роздумів та розвитку. Психолог має час, щоб виважено, без поспіху, відповісти людині, яка потребує психологічної підтримки, спираючись на яскраві приклади, користуючись безоціночними судженнями, використовуючи матеріали психологічних досліджень. У такому разі консультант усебічно розглядає проблему, аби людина отримала можливість поглянути на конфлікт об'єктивно. Дуже продуктивним є послуговуватись метафорами та звертатись до народних прислів'їв, до притч [див. 11], використовувати різноманітні фасилітативні (наснажуючі, стимулюючі) прийоми.

Вимоги до особистості психолога. Якість будь-якого консультування (на радіо, через друк, в інтернеті та ін.) значною мірою залежить від рівня сформованості певних професійних *рис і навичок, умінь і здібностей*, а саме:

— професійної компетентності + особистісної вихованості, культури поведінки;

— дотримання професійної етики, психолог має пам'ятати про конфіденційність;

— поваги до людини, її життєвої історії або події, яка її хвилює. Некоректно виголошувати власні негативні оцінки щодо особистості людини чи її бачення описаної ситуації;

— сталості й адекватності самооцінки психолога;

— здатності до емпатії та адекватного її вияву;

— уміння «слухати і чути» співрозмовника, володіння усним і писемним мовленням (уміти переконувати, змінювати модуляцію голосу, емоційно насичувати певні моменти, встановлювати і підтримувати контакт під час письмового, слухового і зорового спілкування);

— спостережливості, уважності, гнучкості мислення, вміння утримувати, перемикає увагу і розподіляти її;

— уміння виокремлювати істотне та узагальнювати;

— володіння професійною рефлексією, відповідність світоглядних і методологічних позицій практичній діяльності;

— наявності почуття гумору та життєвого оптимізму;

— здатності до саморегуляції;

— розвинутої уяви, наявності певних режисерських здібностей, що дають змогу навіть заочно, віртуально, дистанційно проводити інтерактивні форми роботи, ігри та прийоми.

До умов успішного консультування через ЗМІ можна віднести:

— *щире бажання допомогти.* Представити людині її проблему, допомогти з'ясувати причини, що могли зумовити її виникнення, запропонувати шляхи самостійного розв'язання проблемної ситуації, а можливо, й запобігти ситуації, яка може виникнути;

— *позитивний заряд.* Відповідь на запитання має бути оптимістичною. Людина має переконатися в тому, що її життєву, особистісну проблему, незважаючи на труднощі, можна успішно розв'язати;

— *надати читачу, слухачеві, або глядачеві право на власний вибір, нести відповідальність за нього, право зробити свої висновки.* Під час дистанційного консультування психолог має розширити грані бачення проблеми, показати її різні сторони, спонукати людину до

самотійного пошуку оптимальних способів розв'язання власних проблем;

— *бачити себе очима людини, яка потребує підтримки*. Відповідаючи на запитання, психолог — консультант уявляє собі чоловіка чи жінку, дитину чи дорослого, і спілкується з реальною особистістю, відповідно, підбирає стиль мовлення, відповідну лексику, інтонацію, аспект висвітлення теми;

— *змістовне та грамотне художнє оформлення*. Розкрити, доповнити і поглибити зміст письмової чи промовленої відповіді дає змогу художнє оформлення (наприклад на шпальтах газет чи журналів). Вдала фотографія, колаж або малюнок, епіграф, метафора не лише привертають увагу до інформаційного повідомлення, а й стимулюють уяву читача чи глядача, розширюють горизонти його бачення проблеми. Картинка або словесне порівняння спрямовує людину на основне, на чому пропонує сконцентруватися консультант, і водночас дає можливість їй самотійно відкривати додаткові смисли.

На телебаченні важливим є те, як психолог поводить себе, його поза, інтонація та тембр голосу, наскільки він впевнений-невпевнений у собі, внутрішньо спокійний та самодостатній. Він має виглядати так, аби глядач не роздивлявся його одяг, зачіску чи макіяж або був тим вкрай здивований, а звертав увагу на те, що фахівець намагається донести, чи викликає він довіру до себе і своїх слів і дає надію на те, що людина не самотня у своїх переживаннях і пошуку виходу із життєвої кризи. Якщо деякі запитання видаються достатньо складними для психолога, краще чесно сказати, що не готовий до такого ракурсу обговорення і буде міркувати над питанням — це не понизить, а підвищить ступінь довіри глядача чи слухача. Важливо: бути щирим, не лицемірити і не здавати власних принципових позицій на догоду тому, аби справити зовнішнє враження «всезнаючого, модного і крутого».

Перспективним і пріоритетним у розвитку дистанційного чи заочного консультування вважаємо:

— вектор становлення і збереження у сучасного українця високих сутнісних смислів;

— напрямок підвищення опірності до негативних впливів соціокультурного середовища;

— можливість людини «піднятися» над своєю проблемою, подивитися на неї наче збоку і «вийти» на рівень самопізнання і самовдосконалення.

Консультування у межах мас-медіа допомагає тому, хто потребує психологічної підтримки, розпочати роботу над собою, переглянути свої життєві орієнтири. Варто спиратися на актуальні потреби сучасного громадянина, обережно і ненав'язливо пропонувати йому варіативність шляхів і можливості особистісного вивищення. Наприклад, якщо для мешканців Донбасу вкрай необхідним є виживання, тепло, їжа, то ЗМІ мають демонструвати підтримку цих людей, реальну допомогу, але не забувати про те, заради чого і завдячуючи чому приймаються ті чи інші рішення та дії (співпереживання, взаємопідтримка, солідарність, єдність, любов тощо). *Тобто будь-яка інформація не може носити неповний, необ'єктивний характер, а має охоплювати всі сфери життя людини, її фізичне, психологічне і духовне здоров'я.*

Психолог, надаючи психологічну допомогу у просторі мас-медіа, наголошує, що будь-яка інформація має перевірятися і затверджуватися, події є плинними, і не можна користуватися застарілими даними. Важливо спонукати людину, яка звертається до фахівця, критично мислити, брати особисту відповідальність за споживання і передачу будь-якої інформації іншим людям, аби уникнути її викривлення; вчити інтуїтивно відчувати брехню і протистояти їй, долучаючись до інших джерел і прислухаючись до власного сумління.

Наведемо яскраву ілюстрацію до сказаного.

Відомий психолог Олександр Лурія у 30-х роках минулого сторіччя організував експедицію в Киргизію до неосвічених скотарів, які традиційно займалися вирощуванням бавовни. В рамках дослідження скотарям пропонувалось запитання: «Бавовна росте там, де жарко та сухо. В Англії холодно та волого. Може там рости бавовна?». Звернімо увагу, як відповідали прості неосвічені трударі: «Слід поїхати в Англію і добре все там подивитися. Може бути, що росте, а може бути, що і ні».

Цей простий приклад яскраво засвідчує про той факт, що можна і потрібно протистояти пропаганді чи агресивному впливу мас-медіа, що спрямований на експлуатацію бажання наших співгромадян мислити логічно, але при цьому надаючи неповну, викривлену, недостовірну, хибну інформацію. Суть полягає в нашій власній активності, спрямованій на те, щоб сприймати реальність такою, як вона є, власними очима, або послуговуючись кількома джерелами інформації. Такий спосіб залучення собі в поміч такого собі «внутрішнього скотаря», котрий для того, щоб робити висновки, сам піде і поди-

висься на якісь речі, або хоча б поцікавиться у декількох різних людей про їхній досвід. Часом дорослій людині як критичне зауваження закидають: «Ну що ти, як дитина». Насправді ж, дитячого погляду на життя часто-густо і не вистачає в кризових ситуаціях — коли все треба самому, так би мовити, побачити, спробувати, обмацати, обдивитися, відчути на власний «зуб» і дотик.

Кому потрібна психологічна допомога? Сьогоднішні реалії ставлять перед психологом завдання надавати психологічну допомогу через мас-медіа широкому колу наших громадян, серед яких є: *дорослі і діти, чоловіки і жінки, мешканці міст і сіл.*

Особливої уваги потребують бійці національної гвардії і добровольці, а також військові, які проходять бойові навчання.

Винятковими мають бути посилання і поради психолога батькам, членам родин тих, хто має рідних в АТО, загиблих, поранених або заручників.

На підтримку психолога розраховують жителі постраждалих територій, включаючи окуповану територію Криму, а також переселенці й ті, хто їх приймає.

Не меншої підтримки, а то й опіки, вчасного «дружнього слова» та підтримки очікують українці, які живуть віддалено від бойових дій, але співпереживають перед екраном, з газетою в руках чи слухаючи радіо.

Волонтери, лікарі, психологи, учителі, люди різного рівня освіти і різноманітних професій — усі, хто співчуває і надає гуманітарну та іншу допомогу бажають отримати психологічну інформацію, дієву пораду або інструктаж від фахівця, який здатен проаналізувати і оцінити ту чи іншу ситуацію з різних позицій.

Відповідно до категорії підбирається інформація не лише про стан подій, а про конструктивне їх сприйняття і подолання негативних наслідків шоку, розгубленості, страху, зневіри, депресії тощо. Будь-яка інформація має закінчуватися певним наснаженням, який заряджає вірою і надією на добре вирішення будь-якої ситуації. Через що б людині не прийшлося пройти, вона має знати, що в змозі сама зробити надзвичайно багато, причому не залишиться наодинці, а може розраховувати на допомогу інших. Тому важливою є «кооперуюча інформація», яка б вказувала людям на можливі зв'язки з тими, хто може долучитися до конкретної допомоги, очної чи заочної підтримки.

Приклади психологічної підтримки через ЗМІ. Будь-який посил психолога має сприйматися окремою людиною — читачем, гля-

дачем, слухачем — як «саме про мене і для мене, про те, що хвилює мене особисто і моїх близьких та рідних». Наведемо приклад психологічної допомоги через газету Верховної Ради України «Голос України» (від 30.05.2014р., с.16) нашим стареньким співгромадянам, які, не приймаючи активної, дієвої участі у подіях сучасної України, проживають-переживають все перед екраном телевізора. Ці рекомендації можуть бути корисними для їхніх дітей та онуків, аби заспокоїти і підтримати своїх рідних.

До редакцію газети звернулася 86-літня киянка: *«...Скажіть, як далі жити?! Я так переживаю! С утра до вечера смотрю телевизор, вижу весь этот ужас с экрана. Плачу постоянно... Мне так жаль наших ребят... И сейчас включаю телевизор и возмущаюсь, что никого еще не наказали! У меня все время болит сердце! И такое творится на границе!... Я все новости знаю, где что происходит. Ну как все это переживать?...»*. Матеріал в газеті:

ХВИЛЮЙТЕСЯ, АЛЕ В МІРУ! (бережіть себе)

Багато хто з літніх людей прожив важке життя і не може залишатися байдужим до всього, що відбувається в країні. Співпереживають, тривожаться, плачуть. Вони — як діти, найнезахищеніші. Усіх їх хочеться обійняти, заспокоїти. Вони — наше живе минуле, наша совість, хранителі кращого і неминущого

Дорогі наші! Ви стільки сил віддали своїй країні, стільки любові подарували дітям та онукам, так підтримували молоде покоління в його боротьбі за краще життя! Спасибі вам за це! Але ми дуже хочемо, щоб ви ще довго були поруч, тому побережіть себе. Як це зробити?

— Менше дивіться телевізор (або ж узагалі не вмикайте його певний час), не читайте все підряд! Ваші переживання і втомлене серце роблять нас, людей молодих і зовсім юних, вразливішими. Наша підтримка — це ви — сильні й активні!

— Перемкніть свою увагу на те, що може принести заспокоєння і навіть маленьку радість. Передивіться фотографії, розсортуйте газети, прочитайте давно забуті новини і поради для оздоровлення. Пересадіть улюблені квіти, заведіть kota. Згадайте, які ви колись пекли пироги або як вправно ремонтували табурет! Тряхніть сивиною!

— Якщо вам необхідна рухова активність і спілкування, відвідайте дітей або онуків, прихопивши щось смачненьке. Сходіть на

найближчий ринок, купіть собі обновку та корисні фрукти. Прогуляйтеся квітучою вулицею, подихаєте свіжим повітрям на лавці біля будинку.

— Якщо ви живете у сім'ї, покличте всіх до столу, посидіть разом у тісному дружньому колі, пожартуйте, посмійтеся, не забувши один одного обійняти і поцілувати, сказати добрі слова.

— Зателефонуйте старим вірним друзям або завітайте до них у гості — вони теж будуть вам раді. І — жодного слова про політику, про останні новини (хіба що трохи, й те — до перших хвилювань і прискореного серцебиття!).

— Намагайтеся думати про гарне: про чудову погоду, добрих людей, сприятливе вирішення наших спільних проблем. Особливо перед сном.

— Засинайте, коли хочете. Якщо не спиться вночі, випийте заспокійливе: чаю з м'ятою, молока з медом, теплої води, можна валеріанки. Лягайте спати з усмішкою до себе й усього світу, якому бажаєте доброї ночі.

Пам'ятайте завжди, що ми, кривні й не кривні, але рідні, вас любимо, і хочемо, щоб ви були здорові. Хвилюйтеся, але в міру. Радійте! Живіть довго і щасливо.

Через друковані ЗМІ ймовірно допомогти людям спробувати самотужки справитися з жахом і депресією, вгамувати душевний біль (це не виключає можливості прийти на очний прийом до фахівця). Як от через газету «Голос України» (від 23-05.2014 р.):

ПРИЙТИ ДО ТЯМИ (або допоможи собі сам)

У наш неспокійний і тривожний час важливо вміти звернутися по психологічну допомогу насамперед до самого себе. Адже насправді людина здатна допомогти собі ефективніше, ніж будь-хто інший. Отже, що ви можете зробити в ситуації, яку, здавалося б, неможливо ані змінити, ані пережити?

— Для початку необхідно зібратися і зорієнтуватися у просторі, відчувати своє тіло, руки, ноги... Удома можна зробити нескладні фізичні вправи, які допоможуть розслабитися, перевести подих, зняти скутість і напруженість (одне слово, прийти до тями). Переконатися, що так само реальний і світ навколо (я в саду, навколо - дерева).

— Далі — усвідомте реальність. Якщо інцидент уже стався, його потрібно прийняти як факт, не руйнуючи себе почуттями про-

вини або ненависті. Якщо триває, важливо усвідомити своє місце в ньому, свої можливості (чим я можу бути корисним?) і направити їх на те, щоб усе завершилося більш-менш вдало. Надія і прощення допоможуть у цьому.

— Розділіть своє або чуже горе. Важливо, щоб поруч була людина, яка підтримає добрим словом, посмішкою, зможе допомогти не лише словами. У спілкуванні важливо уважно слухати, співпереживати, дати поплакати, виговоритися. Обійняти один одного, взяти за руку, тим самим давши зрозуміти: ти не один, поруч той, хто співчуває і шукає способи виходу із ситуації. До речі, любов і співчуття подарує й домашній улюбленець.

— Обміркуйте, куди йти далі. Турбота про перспективу, про найближче майбутнє дасть змогу «витягнути» й активізувати резерви (фізичні, психічні, емоційні, інтелектуальні), які є в кожного з нас.

— Знайдіть позитив, реалізуйте свої плани. Навіть у малих справах (відвідав друга; зробив те, на що раніше бракувало часу) вбачайте прогрес. Відкрийтеся новому. Не соромтеся радіти життю, сміятися і жартувати. Спілкуйтеся з добрими, гарними, щирими людьми. А момент творчого натхнення (ви стали писати вірші, малювати, фантазувати) дасть змогу відчувати свіжий потік енергії, нове бачення ситуації, яка вас непокоїть.

На жаль, значна частина українців переживає втрати: своїх рідних, дому, місця проживання і роботи тощо. Величезним горем є смерть близької людини. Як і про що говорити з тим, хто не знаходить втіхи? Якими можуть бути для людини в горі слова психолога? Пропонуємо «реперні точки» вибудови психологом *розмови з тим, хто втратив близьку людину*.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПРИХОДИТЬ ГОРЕ ?

Коли помирає близька людина, душевні страждання охоплюють душу. Як не намагаєшся, а не можеш стримати сліз, з усіх сил пригадати цей біль. Коли приходить горе, люди часто не хочуть вірити в те, що трапилось, бо в глибині душі жевріє надія, що це тільки поганий сон, прокинешся і все стане на свої місця. Це природно — наше небажання змиритися зі смертю. З іншого боку, вперто і довго відмовлятися прийняти те, що трапилось — це продовження гострого болю і печалі.

Часто в такий час мучить почуття провини. Виникають питання «А може я зробила щось не так?», «Якби я був тоді поруч...», «Чому я вижив, а він загинув? Чому найкращі гинуть?» і т.д. Та важливо зрозуміти, що скільки б ми не горювали, не жалкували за тим, що зробили, сказали або не встигли зробити, близька людина, як правило, іде в інші світи не через це.

Іноді виникає, навіть почуття гніву, образи на того, кого не стало. Здається, що доля жорстока — мене покинули, на кого мене полишили? Як же мені тепер жити одному? Ці почуття лякають. Не слід боятися їх і картати себе за них. Це нормально, що вони виникають. Але крім усвідомлення своїх переживань, треба вчитися їх приймати в собі, бо вони мають право на існування, виражати їх, дозволити собі горювати, а головне — знайти того, хто зможе вислухати, зрозуміти, розділити ці переживання.

Джерелом такої підтримки і сили стане для тебе друг, мама, батько, дружина, чоловік, сестра чи брат, колега, дитина, сусіди, інші люди. Вони допоможуть не тримати біль в собі, не замикатися в стражданнях. Разом з іншою людиною чи людьми ти не залишишся наодинці з горем. Допомога може прийти і з групи в соціальній мережі, де люди об'єднані і спільними інтересами, спільними справами — в мирний час, і великою метою захисту Вітчизни, і взаємопідтримкою тих, хто втратив близьких, отримав поранення, залишився без домівки, розшукує пропалих без вісти, чекає повернення з полону і т.д. Коли тобі погано, подумай, кому зараз ще тяжче, ніж тобі. Подивись на тих, хто через тяжкі страждання і втрати пройшов і знайшов сил, щоб жити далі, віднайшов сенс життя після важкої втрати. Батько хлопчика в блакитній касці Устима Голоднюка, що був разом під час трагічних подій на вулиці Інститутській в Києві, під час воєнних дій на Сході, став волонтером і вкладає сили, щоб продовжити боротьбу за свободу на оновленій землі, допомагає збирати захисне спорядження для бійців, індивідуальні аптечки, шукати на підтримку кошти. Молода жінка, в якій загинув чоловік під час бойових дій, всі сили кидає на допомогу його воїнам-побратимам, що продовжують воювати, готуючи їжу, ладнаючи захист, супроводжуючи поранених.

Звичайно, ти ніколи не забудеш близьку тобі людину. Біль поступово стихатиме, він ставатиме іншим, коли замислюєшся про вічність, про такі прості та мудрі слова, написані у Біблії, інших священних книгах. Багатьом людям в горі і стражданні дає силу саме звертання до глибин своєї душі, сповненої щирої віри.

Віра — надійний супутник в найтяжчі дні.

В житті обов'язково мають бути паузи. Такі паузи, коли з тобою нічого не відбувається, коли ти просто сидиш і дивишся на світ, а світ дивиться на тебе.

ЗАДЗВОНИВ ТЕЛЕФОН У СТУДІЇ.

Велика кількість дітей пішла до школи восени тривожного 2014 року не з рідної домівки і не в рідному місті чи містечку. Багато шкіл в Україні зробили додаткові класи, чи збільшили наповнення. *Телефонний дзвінок у студію на передачу «Рікошет» Центрального каналу свідчив про потребу глядачки з Києва дізнатись, яким чином краще формувати класи — окремо з дітей-переселенців, чи робити класи «змішані».* При відповіді на таке питання ми орієнтувались на те, що можливість включати дітей-переселенців до вже існуючих класів є більш перспективною та екологічною і для новеньких, і для «стареньких» членів учнівського колективу. При відповідній роботі вчителя, що допомагає дітям-кисянам емоційно включитися в переживання і життєву ситуацію дітей, що втратили дім, спокій, майно тощо, така комплектація класу може націлити на взаємну допомогу і підтримку, толерантність, вияв гуманістичних орієнтацій, розуміння того, що є «горе», «допомога», прагнення до співпраці — з одного боку, та виховує вдячність і розкриває можливість вправлятися у входженні в нові групи, активно проявляти себе, будувати нові стосунки, ставати членом нової команди, набувати іншого соціального досвіду — з іншого. Спільні справи (не лише суто навчання, а й допомога тим, хто її потребує, благодійність, виготовлення оберегів, подарунків для бійців та поранених, шефство над сім'єю загиблого чи пораненого та ін.) та новий неоцінений досвід почуттів сприятиме розвитку стосунків, цементуванню колективу, особистісному зростанню. Звичайно, роль чуйного та делікатного вчителя, який піклуватиметься саме про становлення психологічного клімату в класі, є визначальною. При цьому вчитель має заручитися активною підтримкою батьківської спільноти, яка перейматиметься не лише успішністю власних дітей, а і долею дітей, що влились в клас, взаєминами, атмосферою класу. Такий досвід загартує дітей, дасть їм відчуття причетності до суспільного життя, важливих подій сьогодення, що визначатимуть майбутнє їхнє і держави. Тоді бажання поділитися чимось та допомогти розглядається як звичка робити добро, бо «чим більше від серця відриваєш, тим більше на серці залишається». Крім того, дуже потужним резервом є спілкування старших та молодших учнів, налагодження не лише зв'язків по горизонталі, а й по вертикалі. Такий досвід є дуже цінним

як для старших, що дорослішають і мудрішають на очах, так і для молодших, які дуже швидко оволодівають складними навичками, переймаючи їх «з рук» не вчителя, а трохи старшого учня. Такі вміння є важливим у плані побудови майбутніх стосунків у власній сім'ї — вміння піклуватися та враховувати потреби та особливості молодшого, шанувати та прислухатися до більш досвідченого старшого. Адже шкільна освіта не має втрачати свого важливого компонента — виховання особистості.

ДЯКУЮ ТОБІ!

(особистий досвід психолога: пережив, зрозумів — поділись з іншими)

Заходять у вагон метро бійці з АТО. Їх зразу видно: по одягу, шевронах, а головне по очах — людей, що незалежно від віку (часом зовсім юних) багато пережили... Як їх підтримати, що сказати, щоб вони не відчували себе «інопланетянами» (за висловом бійця Віктора з 51 бригади, з яким спілкувалися на вокзалі Дніпропетровська) на зупинці, у метушливому вагоні, де мирне життя, краватки, яскраве вбрання та парфуми, безтурботні мирні розмови та сміх... наче немає війни, страждань і смерті? Можна зробити декілька кроків назустріч нашим героям. *Перший крок*: підійти до хлопців і просто щиро сказати: «Дякую вам, хлопці, за те, що ви для нас робите ТАМ, за те, що бороните наш мир. Я дякую вам щодня». *Другий крок* — запропонувати дати гроші, щоб вони поповнили свій рахунок на телефон: «Можна з вами поділитися тим, що у мене зараз є?». *Третій крок* — «Скажіть, будь-ласка, ваше ім'я, я тепер буду за вас молитися і сорокувуст в храмі замовляти». Зазвичай, у бійців світліє обличчя, трохи спадає внутрішнє напруження, і тоді ви можете попросити про наступне: «А дозвольте я вас обніму (візьму за руку), ви так багато значите для мене, я вам так вдячна. Дай Боже вам здоров'я і сил пережити і вистояти. Ми вас чекаємо, повірте, хоч, на перший погляд, усі такі заклопотані буденними мирними проблемами». Обійнявшись з одним, ви побачите, як його побратими теж подадуться до вас, щоб обійнятися. Зазначимо, що розпитувати про те, де саме воює, чи куди слідує вояк, не треба, як і наполягати на імені, коли вам говорять тільки своє псевдо. Якщо ж розмова з бійцем підтримується і є час — вислухаємо, проявимо розуміння, розкажемо щось про себе. Головна запорака доброго спілкування — ваше щире бажання виявити свою прихильність і повагу, любов до ближнього, який на лінії вогню боронить країну. *Головне* — *поспішити і встигнути сказати добре слово вдяч-*

ності. Можливо, саме воно стане завтра оберегом для чийогось життя. А ваш вчинок — покаже шлях іншим, які поки що не наважувались («хочу, але не знаю як...») зробити крок назустріч і підтримати захисника.

Отже, психолог, який працює в мас-медіа, не лише словом, а й конкретної дією, власним живим прикладом здатен доносити інформацію про те, як і в який спосіб можна надати конструктивну допомогу собі та людям, які її потребують.

У додатку 22 ми пропонуємо рекомендації щодо оздоровлення вітчизняного медіа-простору.

Наведені нижче цитати відомих історичних і сучасних постатей, які нагадують про те, як і заради чого людина має жити сама і що повинна передати наступним поколінням, можуть стати в пригоді під час роботи психолога через ЗМІ.

Наснажуючі вислови відомих людей:

Молітьесь Богові одному
Молітьесь правді на землі

Тарас Шевченко

Поки живе надія в хаті
Нехай живе, не виганяй її

Тарас Шевченко

Немає ніяких ключів від щастя. Двері завжди відчинені. *Мати Тереза*
Ох, у житті свобода лиш єдина,
Одна свобода, — та, що у мені!

Ліна Костенко

Життя пройде, немов вода, і відцвіте, немов вишнева гілка...В житті одна помилка — не біда, біда, коли усе життя — помилка.

Ліна Костенко

Хто бере — наповнює долоні, хто віддає — наповнює серце.

Лао Дзи

Не впадати у відчай, не втрачати рівноваги, триматися тих, без кого не можеш, не мати справи з тими, хто тобі не потрібен. Життя триває завжди. І коли тобі дуже погано, воно триває теж. Просто все, що тобі в цей час потрібно — це трішки підтримки. Трішки терпіння. Трішки надії. Трішки любові. І трішки іронії. *Сергій Жадан*

Спокуса здатися буде особливо сильною незадовго до перемоги.
Китайська мудрість

Коли ти не йдеш на фронт — твоя відповідальність зростає подвійно. Щоб потім ті люди, які повернуться з фронту — мали країну, очищену від корупції. *Ганна Гопко (активістка Майдану)*

Ти набираєш сили, досвіду та впевненості в собі кожного разу, коли в якійсь ситуації зупиняєшся, щоб зазирнути в обличчя страху... Ти маєш зробити те, що не можеш. *Елеонора Рузвельт*

Не питай, що твоя країна зробила для тебе, питай, що ти можеш зробити для своєї країни. *Джон Кеннеді*

Найважливіше, що ми можемо зробити, щоб допомогти один одному — це вислухати і зрозуміти. *Ребекка Фоллс*

Найкраще, що є в житті людини — це її незначні, безіменні, продиктовані добротою та любов'ю вчинки, про які вона і сама не пам'ятає. *Уіл'ям Вордсворт*

Найкраще та найкрасивіше у світі не можна ні побачити, ні доторкнутись... але відчутти серцем. *Хелен Келлер*

Одна із найпрекрасніших компенсацій в цьому житті полягає в тому, що кожна людина, що щиро намагається допомогти ближньому, допомагає самій собі. *Ральф Уолдо Емерсон*

Характер не зможе виробитися в тиші і спокої. Лише через випробування і страждання зміцнюється душа, проясняється зір, з'являється натхнене честолюбство і досягається успіх. *Хелен Келлер*

Якщо ми дізнаємось, що нам залишилось всього п'ять хвилин на те, щоб сказати все, що ми хочемо сказати, всі телефонні кабінки виявляться заповнені людьми, які будуть телефонувати один одному, поспішаючи сказати, що люблять їх. *Крістофер Морлі*

Життя схоже на їзду на велосипеді. Не впадеш, поки крутиш педалі. *Клод Пеннер*

Я завжди буду пам'ятати силу, яку Бог надав сиротам — дітям війни. Він зробив їх сильними, але вони цього не зрозуміли. Через 25 років я збагнув : ми спимо під однією зіркою. Він послав хлопчиків на війну. Вони повернулись молодими чоловіками. Їхнє життя назавжди змінилося, вони пишаються тим, що захищали країну вільних людей. Я не знаю, чи ходить Бог до церкви. Але я знаю, що він ходить на війну. *Баррі Л. Макальпін*

Використана література:

1. Агресивність на телеекрані: оцінка фахівців / Матеріали Круглого столу // Соціальна психологія, № 4, 2004. — С.155-158.
2. Варій М.Й. Специфічні форми і методи впливу на електорат / М.Й.Варій // Політико-психологічні передвиборчі та виборчі технології: навч.посіб. — Київ: Ельга, Ніка-Центр. — 2003. — Електронний ресурс. — Режим доступу: http://dere.com.ua/library/variyy/vybir_technology.shtml — назва з екрана.
3. Вовчик-Блакитна О.О. Телевізор і дитина: техніка психологічної безпеки / О.О. Вовчик-Блакитна // Обдарована дитина, №2/2009. — С.42-47

4. Гурлева Т. С. Оздоровлення соціокультурного середовища дітей як психологічна проблема [Текст] / Т.С. Гурлева, О.О. Вовчик-Блакітна // Практична психологія та соціальна робота, № 6/2006. — С. 32-34.
5. Гурлева Т. С. Психологічне консультування через періодичну пресу: досвід і перспективи / Т. С. Гурлева // Практична психологія та соціальна робота [Текст] : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. - К. : компанія "Социс", 2004 - С.70-73
6. Гурлева Т. Стрессова ситуація: допомогти самому собі / Тетяна Гурлева // Практичний психолог: Школа, № 05/2014. — С. 37-40.
7. Зливков В. Українське телебачення і криза національної ідентичності / Валерій Зливков // Соціальна психологія, № 4/2004. — С. 71-80.
8. Іванов В. Ф. Правові умови діяльності українських мас-медіа / В. Ф. Іванов // Інформаційне законодавство: український та зарубіжний досвід. — Київ: Центр вільної преси, 2000. — С. 11-24.
9. Іванов В. Ф. Соціологія масової комунікації: Навч. посіб. / Валерій Феліксович Іванов. — Черкаси: Вид-во ЧДУ, 2003. — 193 с.
10. Потятиник Б. Філософія масової комунікації / Борис Потятиник. — Львів: ЛНУ ім. І.Франка, 2003. — Електронний ресурс. — Режим доступу : <http://www.franko.lviv.ua/mediaeco/biblioteka/philos-potjt.htm> — назва з екрана.
11. Притчи человечества [Текст] / Сост. В. В. Лавский. — Минск : Лотаць, 2002. — 602 с. — (Золотое кольцо).
12. Тохтамиш О. М. Реабілітаційна психологія [Текст] : навч.-метод. посібник / О. М. Тохтамиш. - Вінниця : [б. в.], 2014. - 102 с.
13. Украинцев достали публичное насилие и уголовщина, они хотят цензуры СМИ. — Електронний ресурс. — Режим доступу: <http://old.atn.ua/newsread.php?id=32951> — назва з екрана.

Шляхи оздоровлення сучасного вітчизняного медіа-простору:

1. Проведення моніторингів телевізійної продукції та друкованих видань, спрямованих на реалізацію ст.17-д Конвенції ООН, що гарантує державний захист громадян від інформації та матеріалів, що завдають шкоди психічному здоров'ю, благополуччю та можуть деформувати розвиток особистості, зокрема неповнолітніх. Організація кваліфікованої незалежної психологічної експертизи матеріалів, розрахованих на дитячу та підліткову аудиторію, що виступала б запобіжним засобом, бар'єром, який не допускав би деморалізацію та дегуманізацію свідомості підростаючого покоління.

2. Державна підтримка та стимулювання меценатської допомоги теле-, радіо і видавничих проєктів, розрахованих на дитячу та підліткову аудиторію і сімейне дозвілля, що активізують базові засади розвиненої особистості: пізнавальну активність, взаємодію та кооперацію, моральні прояви, співчуття, співрадість, співдію, гуманні стосунки та вчинки, творчість у буденних заняттях та реалізацію їх в різних сферах діяльності та спілкуванні з оточуючими.

3. Залучення відомих особистостей з різних галузей культури, науки, спорту, мистецтва, політики до заохочення молоді в екологічно зорієнтованому способі життя та моральної поведінки, самовихованні опірності відносно шкідливих впливів середовища, орієнтації на пошук смислу життя як самореалізацію і самовдосконалення.

4. Напрацювати альтернативних варіантів наповнення інформаційного простору, що відповідають гуманістичним засадам виховання, індивідуального та суспільного життя, забезпечують функціонування дитячої субкультури, вплетеної в загальну культуру і неперервність передачі культурного досвіду від дорослих до дітей та взаємопов'язаність поколінь.

5. Оздоровлення соціокультурного простору неможливе без очищення від інформації, яка явно шкодить населенню України взагалі, стосункам та взаєморозумінню між представниками різних її регіонів (схід-захід, північ-південь-центр), різних національностей і віросповідань, а також політичних вподобань. Великих зусиль суспільства і кожного з його членів потребує спрямування засобів комунікації на допомогу людям, які постраждали від насильства (фізичного та психологічного), війни і руйнувань, які були змушені покинути свої будинки, міста і влаштуватися в інших куточках нашої країни, а то й за її межами.

6. Розробити «Етичний кодекс працівників ЗМІ» (друкованих, електронних, теле- і радіо), в якому визначити, що доцільно, а чого не потрібно висвітлювати

без коментарів фахівців, психологів зокрема, в залежності від змісту матеріалів та загальної соціальної ситуації в суспільстві.

7. Запровадити на сторінках друкованих ЗМІ постійних рубрик «Проти брехні і насильства», «Старі та нові міфи — знати, щоб діяти свідомо та протидіяти маніпуляціям».

8. На державному рівні розробити стратегічну довгострокову програму формування і розвитку національного інформаційного простору з визначеними українськими державницькими орієнтирами.

Національна Академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г.С.Костюка

**Психологічна допомога постраждалим
внаслідок кризових травматичних подій**

Методичний посібник

За загальною редакцією З. Г. Кісарчук

Київ 2015

УДК 364.62-47-058.6(072)

ББК 65.272я7+88.4я7

П86

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол №9 від 27 листопада 2014 р.)

Рецензенти:

Чепелева Н. В. — заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Кокун О. М. — заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Тімченко О. В. — головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор психологічних наук, професор.

Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ "Видавництво "Логос". – 207 с.

ISBN 978-966-171-878-3

Методичний посібник, підготовлений науковцями Інституту психології імені Г. С. Костюка, побудовано на основі осмислення і узагальнення отриманого власного досвіду психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних подій в Україні. В ньому висвітлюються деякі важливі теоретичні аспекти переживання кризових травматичних ситуацій; розглядається практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих; описується робота служби «Телефон довір»; обговорюється проблема психологічної підтримки волонтерів; викладаються міркування щодо використання мас-медіа як простору психологічної допомоги населенню. Окремо в додатках подається методичний інструментарій, що показав свою ефективність у роботі з постраждалими.

Посібник адресується як психологам, так і фахівцям інших «помічних» професій, представникам громадських і волонтерських організацій — усім, хто зайнятий у сфері психологічної і соціально-психологічної допомоги людям, які її потребують.

Зміст

Передмова (<i>Максименко С. Д.</i>)	4
Вступ (<i>Кісарчук З. Г.</i>)	5
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти переживання екстремальних подій	
1.1. Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад» (<i>Кісарчук З.Г.</i>)	8
1.2. Особливості реагування на травматичну стресову подію (<i>Царенко Л. Г.</i>)	11
1.3. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації (<i>Омельченко Я. М.</i>)	15
РОЗДІЛ 2. Практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих	
2.1. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) (<i>Лазос Г. П.</i>)	26
2.2. Особливості психологічної допомоги дітям з тимчасово переселених родин (<i>Омельченко Я. М.</i>)	46
2.3. Психологічна допомога військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій (<i>Царенко Л.Г.</i>)	61
2.4. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям (<i>Гребінь Л. О.</i>)	74
2.5. Що таке “добре” і що таке “погано”: погляд з кабінету психологічної допомоги сім'ї (<i>Шльонська О. О.</i>)	85
2.6. Психологічна допомога дітям засобами арт-терапії (<i>Демидюк Н. П.</i>)	100
РОЗДІЛ 3. Телефон довіри: організація, зміст та методика надання психологічної допомоги в сучасних вітчизняних умовах	
(<i>Литвиненко Л. І.</i>)	108
РОЗДІЛ 4. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими (<i>Лазос Г. П., Литвиненко Л. І.</i>)	121
РОЗДІЛ 5. Мас-медіа як простір психологічної допомоги (<i>Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С.</i>)	141
ДОДАТКИ	168
Відомості про авторів	206