

Любов Антонівна Найдьонова

*докторка психологічних наук, член-кореспондентка НАПН України;
заступниця директора з наукової роботи Інституту соціальної та
політичної психології НАПН України (Київ)*

**МЕДІАТРАВМА І ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСИ:
СИСТЕМА ГІПОТЕЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Анотація. Роль медіавпливів у патологізації стресу війни і розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) активно обговорюється в міжнародній фаховій спільноті і складає значний резерв збереження психічного здоров'я українців. Виокремлюються етичні проблеми досліджень впливу медіаекспозиції травмівних подій війни на переживання людиною стресу. Позначаються концептуальні дилеми і система гіпотез для дослідження медіатравмування, які визначають завдання дослідження закономірностей впливу медіаекспозиції травмівних подій на симптоми ПТСР. Результати дослідження, проведеного протягом серпня 2022 р. за участі науковців лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти у співпраці з іншими інституціями, представлено в найбільш узагальненій формі. Виявлено значну роль стресового досвіду, пов'язаного з побаченими фото і відео в медіа: 43-45% учасників опитування дорослого міського населення (N=1000) зазначають такий стресовий досвід. Значущих статистичних відмінностей між підгрупами реальної експозиції і медіаекспозиції у рівні симптомів ПТСР не виявлено.

Ключові слова: медіатравмування, стресовий досвід, медіатравма війни, симптоми ПТСР.

Lyubov Naydonova

***MEDIA TRAUMA AND POST-TRAUMATIC STRESSES:
SYSTEM OF HYPOTHESES AND RESEARCH RESULTS***

Abstract. The role of media influences in the pathologization of war stress and the development of post-traumatic stress disorders (PTSD) is actively discussed in the international professional community and constitutes a significant reserve for preserving the mental health of Ukrainians. Ethical issues of research on the impact of media exposure of traumatic war events on the human experience of stress are highlighted. Conceptual dilemmas and a system of hypotheses for the study of media traumatization are indicated, which determine the task of researching the patterns of influence of media exposure of traumatic events on PTSD symptoms. The results of the research conducted in August 2022 with the participation of scientists of the laboratory of psychology of mass communication and media education in cooperation with other institutions are presented in the most generalized form. A significant role of the stressful experience associated with the photos and videos seen in the media was revealed: 43-45% of the participants in the survey of the adult urban population (N=1000) noted such a stressful experience. No significant statistical differences were found between subgroups of real exposure and media exposure in the level of PTSD symptoms.

Key words: media traumatization, stressful experience, media trauma of war, symptoms of PTSD

У огляді стресогенних чинників, які можуть брати участь у формуванні травмівних стресових розладів, зазначається, що стресор включає три елементи – власне подію, експозицію і суб'єктивну реакцію. Висвітлена в медіа подія війни може розглядатися як експозиція стресора, що може призводити до розвитку психічного розладу (Pfefferbaum, 2005; Arvidson, et al., 2011). Медіатравма визначається нами як психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіаконтенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини (Вознесенська, 2015; Найдьонова та ін., 2022). Психотравмування внаслідок експозиції висвітлених у медіа подій вперше зафіксовано в США у 1990-х роках. Так, після терактів Бостонського марафону, показаних по телебаченню, почали звертатися зі скаргами глядачі, які не були безпосередніми свідками цих

подій, з симптомами схожими на симптоми ПТСР після безпосередньої загрози життю (Holman, 2019). Після висвітлення в медіа терористичного акту в Оклахома сїті (1995), терористичної атаки 9.11.2001 на будівлі-близнюки в Нью-Йорку теж спостерігалася хвиля звернень зі скаргами на проблеми психічного здоров'я (Hamblen, 2002).

Візуальні образи страждань у медіа розглядаються як культурна складова формування колективної травми та її історичної пам'яті (Leese, 2021). Разом з тим, питання вагомості впливу медіа на формування ПТСР залишається недостатньо дослідженим.

Власне, загалом дослідження психологічної травми стикається з суттєвими етичними обмеженнями. Якщо візуальні образи можуть потенційно бути шкідливими для психічного здоров'я, яким чином обґрунтувати необхідність демонстрування цих медіаматеріалів досліджуваним? Так само, як із дослідженням засобів допомоги – на яких підставах тим людям, які потребують допомоги, її не надають (коли утворюють контрольну групу). Вихід з цих етичних дилем, на нашу думку, знаходиться у підході громадської науки, коли досліджувані є суб'єктами прийняття поінформованого рішення про можливі ризики, вони беруть участь у дослідженні заради отримання нових знань і надання в подальшому ефективної допомоги тим, хто її потребує, а також для отримання доказових аргументів для прийняття рішення про зміни в практиках, які будуть зменшувати ризик травми і ретравматизації. Звісно, таке рішення не знімає з дослідників відповідальності за можливе ретравмування, яке має бути компенсоване наданням негайної допомоги і подальшим супроводом досліджуваних протягом обґрунтованого періоду часу для моніторингу і профілактики віддалених наслідків. Таким чином, дослідження перетворюється у спільну життєву лабораторію, що існуватиме як локальна спільнота і після завершення дослідження, забезпечуючи соціальну підтримку учасникам.

Крім того, використання в дослідженні впливу матеріалів, що вже були продемонстровані в масових лінійних медіа, а відтак переглянуто великою

кількістю людей, можуть бути включені в дослідження, оскільки в кращих інтересах глядачів є отримання достовірної інформації про вплив таких матеріалів, що спонукає медіавиробників до змін у своїх редакційних політиках, і зменшенні в подальшому експозиції найбільш потенційно шкідливих образів і прийомів.

Вивчення медіатравмування стикається також з проблемою концептуальних розрізень.

По-перше, існує проблема розрізнення медіатравмування від ретравмування і вторинного травмування. Для людини, яка безпосередньо зазнала травмивної події, медіаповідомлення може містити тригер – ознаку, яка викликає каскад неконтрольованих спогадів про пережиту подію. Повторне переживання безпосередньої травмивної події під впливом медіаповідомлення може актуалізувати проблеми психічного здоров'я, погіршити стан людини, поглибити страждання. У час повномасштабної війни травмивних подій безпосередньої загрози життю зазнають не лише мешканці територій, наближених до зони бойових дій, а й загалом усієї України, оскільки зазнають ризики обстрілу ракетами, безпілотними апаратами, авіабомбами та іншими бойовими засобами. Таким чином, ретравмування і медіатравмування як поняття частково перетинаються. Раніше ми пропонували для такого типу медіатравми, що накладається на безпосередньо пережиту травмивну подію, називати медіатравмою типу А (Naydonova, 2017). Імовірно, що людина з наслідками психотравми і наявними симптомами посттравмивного стресового розладу (ПТСР) буде чутливішею до медіатравмування. Проте може бути і зворотна закономірність – медіатравмування може посилювати симптоми ПТСР. Підтвердження цих закономірностей має важливе значення, оскільки задасть доказові орієнтири для рекомендацій щодо медіаспоживання, але також і для медіаіндустрії.

По-друге, навіть у випадку, коли людина, яка пережила безпосередню травмивну подію, переглядає медіаконтент з образами війни, її сильну емоційну реакцію може пояснювати не вплив тригерів з медіа, а інші психологічні

механізми. До таких механізмів можна віднести спів переживання (емпатію), а також ідентифікацію з учасниками висвітлюваних у медіа подій. Цей психологічний механізм задіяний у формуванні феномену вторинної травматизації, якої зазнають, наприклад, фахівці, що надають допомогу – рятівники, медики, психологи, а також журналісти, які в силу професійних обов'язків стикаються з досвідом людей, які зазнали первинної психотравматизації. Спостереження за людьми, що страждають, переживають шок і пікові емоційні навантаження внаслідок травматичних подій, розповідають про пережите – все це запускає процес емоційного поділення, синхронізації психічних станів, циркулярних емоційних реакцій. Чим більше ми ідентифікуємося з постраждалими, тим більша імовірність, що поділені емоції можуть перевищити опанувальні ресурси власної психіки.

Феномен ідентифікації з медіаперсонажем як медіатор впливу медіа на глядача підтверджено в дослідженнях індуктивного ефекту суїциду. На нашу думку, цей ефект може бути важливою складовою медіатравмування. Чим більше глядач ідентифікує себе з героєм медіаповідомлення, який потрапив у травмівну подію, тим більшим може бути ефект впливу медіа на людину, тим більшими можуть бути наслідки медіаспоживання у формі загострення проблем з психічним здоров'ям. Тут окремо варто наголосити, що ідентифікація з великою групою – українцями – в умовах війни є важливою складовою морально-психологічної стійкості і національної безпеки загалом, оскільки має забезпечувати мобілізацію на протистояння агресорам. Важливо знайти точку балансу між ефектом катарсису, коли сильна емоція співпереживання приводить до мобілізації і забезпечує стійкі стани, та медіатравмою, коли емоції, викликані медіаспоживанням, знижують потенціал людини, астенизують, виснажують і підривають її стійкість та психічне благополуччя.

Крім того, для розгляду впливу медіаповідомлень про війну може бути значущим «ефект дитини», оскільки участь дитини в медіаповідомленні про війну підвищуватиме співпереживання через розуміння особливої вразливості дитини. Ці переживання можна віднести до моральних почуттів близьких до

провини, сорому, оскільки вони позначають спротив реальності, небажання миритися з тим, що таке відбувається, відчуттям «неправильності» світу, в якому таке руйнування дитинства війною може відбуватися.

Таким чином, окремлено систему гіпотез щодо медіатравмування, яка складається з таких припущень: а) не існує відмінностей між травмівним потенціалом різних типів медіаекспозиції травмівної події із безпосередньою психотравмою, б) особи, які пережили безпосередньо психотравмівні події стають більш чутливими до медіатравмування, в) рівень медіатравмування залежить від ідентифікації глядача з медіагероєм, ступеню емпатичності глядача і переживання ним/нею морального ушкодження від побаченого, г) медіатравмування зумовлено змістом медіаповідомлення, зокрема наявністю образу дитини, д) медіатравмування зумовлюють технічні складові медіаповідомлення, що підсилюють ефект присутності і емоційного враження.

Результати дослідження, проведеного протягом серпня 2022 р. за участі науковців лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти у співпраці з БФ Mindy Foundation і Cantar UA включало індикатор медіаекспозиції травматичних подій і було спрямовано на дослідження першої гіпотези. Опитування охопило 1000 мешканців великих міст (з населенням 50+ тис.) у всіх регіонах України. Індикатор медіаекспозиції травматичних подій було сконструйовано в формі запитання «Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?» включав 2 пункти: (1) Перебування в зоні бойових дій; (2) Перебування в окупації, полоні або загроза насильства – з варіантами альтернатив: загроза власному життю; свідки загрози життю; розказували про це ті, хто пережили; бачили в медіа відео/фото таких ситуацій; не стикались; немає відповіді. Вибір альтернативи «бачили в медіа відео/фото таких ситуацій» (медіаекспозиція) для пункту «перебування в зоні бойових дій» здійснили 43% опитаних (проти безпосередньої загрози 28%, досвід свідка – 19% і розповідей учасників 33%). Для пункту «перебування в окупації...» медіаекспозиція стала стресовим досвідом для 45% опитаних (проти безпосередньої загрози 4%, досвід свідка – 3% і розповідей учасників 27%).

Для оцінки травмівного впливу цього стресового досвіду використано індикатори симптомів посттравмівного стресового розладу за методикою PCL-C (Weathers et al., 2013). Значущих статистичних відмінностей між підгрупами реальної експозиції і медіаекспозиції у рівні симптомів ПТСР не виявлено. Потрібні подальші дослідження для перевірки окресленої системи гіпотез.

Література

- Вознесенська, О.Л., Сидоркіна М.С. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2016.
- Найдьонова, Л.А., Найдьонов, М.І., Григоровська, Л.В. Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, 2022, 4: С.36-70. URL: DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-7>
- Arvidson, J., Kinniburgh, K., Howard, K., Spinazzola, J., Strothers, H., Evans, M., ... Blaustein, M. E. *Treatment of Complex Trauma in Young Children: Developmental and Cultural Considerations in Application of the ARC Intervention Model*. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 2011, 4(1), 34–51. URL: doi:10.1080/19361521.2011.545046.
- Hamblen, J. Media Coverage of Traumatic Events: Research on Effects. *Dart Center for Journalism and Trauma*. 2002. URL: http://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/media_coverage_trauma.asp
- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (). *Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See?* *Clinical Psychological Science*, 216770261985830, 2019. URL: doi:10.1177/2167702619858300
- Leese, P., Köhne, J.B., Crouthamel, J. *Languages of Trauma: History, Memory, and Media*. University of Toronto Press, 2021.
- Naydonova, L.A. 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 , Kyiv Advance. 2017. P. 42-45.
- Pfefferbaum, B. Aspects of Exposure in Childhood Trauma: The Stressor Criterion. *Journal of Trauma & Dissociation*, 2005, 6(2), 17–26. URL: doi:10.1300/j229v06n02_03

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. The PTSD Checklist for *DSM-5* (PCL-5). Scale available from the National Center for PTSD at www.ptsd.va.gov. 2013.