

# Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни

Актуальність практичного посібника «Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни» зумовлена такими реаліями, як воєнний конфлікт на сході України, та нагальною потребою в розширенні практичного інструментарію психологічної підтримки комбатантів, який би стимулював їх до розв'язання власних проблем і підвищував їхню соціальну адаптивність. Зокрема, пропонуються ефективні способи психологічної, ментальної підтримки з подолання травми війни у комбатантів і членів їхніх родин.

Висувається ідея ресурсності медіапсихології в процесі психологічного відновлення травмованих. Це широке застосування різноформатного медіаконтенту, а також використання різноманітних технологій: профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічної просвіти, опосередкованої візуальним матеріалом; самовідновлення й підвищення соціальної адаптивності за допомогою методики «Медіаклуб». Особлива увага в роботі з подолання травми приділяється спеціальним формам організації груп як комбатантів, так і членів їхніх родин.

Адресується психологам, військовим психологам, офіцерам структур морально-психологічного забезпечення, заступникам командирів по роботі з особовим складом, капеланам, соціальним педагогам та працівникам, психологам-волонтерам.



# МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

Видавництво  
«К Н Т»  
Київ – 2023

**Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни. 2-ге вид., випр. та доп.:**  
**Ч-46** практичний посібник / Н. І. Череповська, Н. Ф. Умеренкова.. — Київ: Вид. «КНТ», 2023. — 222 с.

**ISBN 978-966-370-934-5**

Актуальність практичного посібника «Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни» зумовлена такими реаліями, як воєнний конфлікт на сході України, та нагальною потребою в розширенні практичного інструментарію психологічної підтримки комбатантів, який би стимулював їх до розв'язання власних проблем і підвищував їхню соціальну адаптивність. Зокрема, пропонуються ефективні способи психологічної, ментальної підтримки з подолання травми війни у комбатантів і членів їхніх родин. Висувається ідея ресурсності медіапсихології в процесі психологічного відновлення травмованих. Це широке застосування різноформатного медіаконтенту, а також використання різноманітних технологій: профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа; психологічної просвіти, опосередкованої візуальним матеріалом; самовідновлення й підвищення соціальної адаптивності за допомогою методики «Медіаклуб». Особлива увага в роботі з подолання травми приділяється спеціальним формам організації груп як комбатантів, так і членів їхніх родин.

Адресується психологам, військовим психологам, офіцерам структур морально-психологічного забезпечення, заступникам командирів по роботі з особовим складом, капеланам, соціальним педагогам та працівникам, психологам-волонтерам.

ISBN 978-966-370-934-5

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	5
<b>1. Що таке психологічна підтримка травмованих війною?</b>	
<b>1.1. Психосоціальна підтримка травмованих війною</b> (Череповська Н.)...	9
<b>1.2. Медіа як ризики і медіа як ресурси: медіапсихологічний підхід</b> .....	14
1.2.1. Ризики інформаційних деструктивних впливів медіа: медіатравма.....	16
1.2.2. Медіапсихологічні ресурси: медіаконтент.....	23
1.2.3. Медіапсихологічні ресурси: основні методи медіапсихології.....	37
<b>1.3. Групова робота на підтримувальному етапі</b> (Умеренкова Н.)	
1.3.1. Роль групової роботи в контексті емоційної, ментальної підтримки...	39
1.3.2. Характеристика груп комбатантів та членів їхніх родин.....	49
<b>Використані джерела до першого розділу</b> .....	52
<b>2. Технології психологічної підтримки комбатантів та їхніх родин як набуття конструктивного досвіду</b>	
<b>2.1. Медіаграмотність як профілактика деструктивних інформаційних впливів медіа: методика «Я – ветеран»</b> (Череповська Н.).....	56
2.1.1. Модуль 1 «Медіамистецтво в інтернеті».....	61
2.1.2. Модуль 2 «Реклама на телебаченні»: для чого і як це працює?.....	66
2.1.3. Модуль 3 «Телевізійні новини»: провідні технології новинних медіа.....	72
2.1.4. Модуль 4 «Пропаганда в інтернеті»: як розпізнати пропаганду й уберегтися від її психологічного впливу?.....	82
<b>2.2. Психологічна просвіта: методика «Візуалізована психоедукація»</b> (Череповська Н.).....	89
2.2.1. Візуалізована психоедукація: інформація та образ.....	94
2.2.2. Техніки візуалізованої психоедукації.....	101
2.2.3. Практичні рекомендації щодо застосування візуалізованої психоедукації в різних групах травмованих.....	103
<b>2.3. Саморегуляція внутрішніх емоційних станів та ціннісно-смісловій сфери: методика «Медіаклуб»</b> (Череповська Н.).....	106
2.3.1. Ціннісно-сміслова саморегуляція.....	107
2.3.2. Медіаклуб як ресурс психологічного відновлення.....	111
2.3.3. Емоційно-когнітивні техніки і прийоми саморегуляції.....	117
<b>2.4. Саморегуляція психоемоційних станів членів сімей комбатантів</b> (Умеренкова Н.).....	123
2.4.1. Саморегуляція психоемоційних станів за допомогою візуального медіаконтенту.....	125
2.4.2. Психоедукація стосунків у родині за допомогою візуального медіаконтенту.....	135

<b>2.5. Медіаторчість комбатантів як додатковий психологічний ресурс подолання травми (Череповська Н.)</b> .....	142
2.5.1. Що таке медіаторчість та її роль у відновленні психологічного комфорту комбатанта.....	143
2.5.2. Види медіаторчості комбатантів.....	145
2.5.3. Практичні рекомендації щодо реалізації творчих задумів.....	148
<b>Використані джерела до другого розділу</b> .....	153

<b>Словничок</b> .....	159
------------------------	-----

**Додатки**

Додаток 1. Методика «Я – ветеран».....	171
Додаток 2. Класифікація медіаконтенту.....	172
Додаток 3. Алгоритми критичного аналізу	
3.1. Алгоритм скороченого аналізу медіаконтенту.....	173
3.2. Розширений алгоритм аналізу медіаконтенту.....	174
Додаток 4. Рефлексія емоцій і почуттів.....	176
Додаток 5. Пропаганда	
5.1. Найбільш поширені методи пропаганди.....	177
5.2. Графічне зображення пропаганди за її гаслами.....	179
5.3. Види пропаганди за способом презентації.....	184
5.4. Корисні поради «Як зберегти здатність мозку мислити».....	185
Додаток 6. Перелік художніх фільмів.....	187
Додаток 7. Варіанти проведення методики «Медіаклуб»	
7.1. Додаткові формати проведення методики «Медіаклуб».....	191
7.2. Пропоновані теми воєнного, патріотичного змісту для проведення медіаклубу за форматом «Ілюстрація».....	195
Додаток 8. Посилання на відео для роботи психолога: інтернет-ресурси	
8.1. Посилання на відео для психоедукації саморегуляції психоемоційних станів.....	196
8.2. Посилання на відео з вправами для саморегуляції психоемоційних станів.....	196
8.3. Посилання на відео для блоку психоедукації подружніх стосунків, про особливості подружнього спілкування.....	197
8.4. Посилання на відеонарізки з фільмів про взаємодію у подружніх стосунках з комбатантом, що має ПТСР.....	197
Додаток 9. Медіаторчість комбатантів: зразки	
9.1. Візуальна медіаторчість.....	198
9.2. Книжки, написані аматорами – ветеранами АТО/ООС.....	211
9.3. Рекламні ролики створені аматорами – ветеранами АТО/ООС.....	212
Додаток 10. Методика групової роботи з військовослужбовцями стосовно комунікацію в сім'ї та стосунках.....	213

## ПЕРЕДМОВА

Запропонований практичний посібник може стати в пригоді тим надзвичайним людям, хто присвячує свою професійну діяльність, своє серце, нашим воїнам та їхнім близьким, які травмовані війною і чиї внутрішні «війни» ще досі не закінчилися.

В умовах російсько-української війни, яка розпочалася у 2014 році, деякі групи нашого суспільства, і зокрема комбатанти та члени їхніх родин, часто-густо потребують психосоціальної підтримки. Психосоціальна підтримка є важливою складовою роботи психологів, соціальних працівників, офіцерів структур морально-психологічного забезпечення, капеланів і передбачає надання допомоги як у матеріальному, інформаційному плані, так і психологічному, емоційному.

Мета представленого посібника – запропонувати новий підхід до психосоціальної підтримки, інновація якого полягає в цілеспрямованому застосуванні в роботі медіапсихологічних ресурсів – візуального медіаконтенту і психологічних, когнітивних технік. Це має збагатити й підсилити практичний інструментарій військових і цивільних психологів, капеланів, соціальних працівників у роботі з курсантами військових навчальних закладів, військовослужбовцями, ветеранами, їхніми родинами.

Стратегічним завданням практичного посібника є профілактика і подолання стресогенних наслідків війни у представників зазначених категорій, тактичним завданням – розвиток у них таких особистісних якостей, як інформаційна медіаграмотність, психологічна культура, саморегуляція внутрішніх станів як здатність до відповідальності за свої емоції, думки, поведінку.

Одним з багатьох ресурсів досягнення емоційного благополуччя і зокрема надання когнітивної, ментальної підтримки комбатантам є медіапсихологія – актуальна міждисциплінарна наука, яка вивчає вплив медіа на емоції, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість людини, а також

вплив людини на створений нею світ медіа як у сфері виробництва медіапристроїв, медіатехнологій, медіаконтенту, так і в практичному споживанні, креативному застосуванні готової медіапродукції. Медіапсихологія, охоплюючи широкий спектр життя сучасної людини, здатна забезпечити оптимальну психологічну підтримку комбатантів. Її ресурсами є *медіаконтент* як дидактичний матеріал різного формату (від світлин, відео, викладених в інтернеті, до документальних, ігрових фільмів різного жанру) і психологічний інструментарій як спеціальні *засоби опрацювання медіаконтенту* (методики, техніки, види групової роботи тощо).

Ми розробили загальну медіапсихологічну модель психосоціальної підтримки комбатантів, яка ґрунтується на таких технологіях, як медіаграмотність, візуалізована психоедукація, ціннісно-смилова регуляція.

**Технологія медіаграмотності** спрямована на профілактику деструктивних інформаційних впливів медіа. Її *суть* полягає в запобіганні можливій ретравматизації комбатантів, коли медіа може спрацювати як тригер первинної бойової травми. Крім того, профілактика деструктивних медіавпливів полягає й у запобіганні додатковій, непрямій травмі – власне медіатравмі, яка здатна спричинити руйнацію ідентичності особистості: її цінностей, переконань, автономності, емоційно-когнітивної сфери тощо. *Метою* роботи під кутом зору профілактики деструктивних інформаційних впливів медіа є розвиток особистої медіаграмотності комбатантів.

**Технологія візуалізованої психоедукації** – це спосіб поширення знань про емоційні стани, порушення, розлади у військових, надання їм первинної допомоги тощо не тільки у форматі вербального інформування, а й у візуалізованій формі. *Суть* технології – візуалізація конкретної інформації: підсилення теоретичних знань за допомогою візуального медіаконтенту. *Метою* є підвищення рівня психологічної культури комбатантів.

**Технологія саморегуляції емоційних станів** комбатантів передбачає оптимізацію психологічного благополуччя комбатантів та членів їхніх родин.



*Суттю* технології є поліпшення психологічного стану комбатантів за допомогою перегляду фільмів, їх спільного обговорення в групі у форматі медіаклубу, підтримка готовності розв'язувати власні проблеми, планувати майбутнє. *Мета* технології – розвиток саморегуляції емоцій, емоційної культури в цілому; розвиток умінь аналізувати, аналогізувати, конструктивно переосмислювати сприйнятий фільм; розвиток здатності бачити як внутрішні проблеми кіногероя, так і свої власні психологічні проблеми; стабілізація емоційного, ментального, екзистенційного рівнів як вихід на психологічне благополуччя та успішну соціалізацію.

Отже, медіапсихологічні технології здатні озброїти комбатантів інструментальними вміннями і навичками психологічного самозахисту в медіапросторі, підвищити їхню психологічну культуру, а також вказати шлях до забезпечення емоційного комфорту в процесі подолання особистих психологічних проблем.

Крім зазначених технологій, у посібнику представлено ще один важливий ресурс подолання травми – *медіаторчість* комбатантів. Медіаторчість охоплює творче медіасприймання і творення власного медіапродукту. Її провідними функціями є *розширення комунікативних можливостей*, здійснення *самореалізації* особистості, забезпечення такими інтелектуальними емоціями, як натхнення, задоволення, радість, наснага, що, відповідно, покращує внутрішній стан людини. Усе це сприяє оптимізації самовідновлення особистості комбатанта – актуалізацію наявних психологічних ресурсів і віднаходження нових.

На особливу увагу заслуговують розділи посібника, присвячені ролі групової роботи з травмованими війною; надаються детальні характеристики груп комбатантів та груп родин комбатантів. Як окремий розділ представлено методи саморегуляції психоемоційних станів членів сімей комбатантів.

Посібник має Словничок найбільш уживаних термінів у контексті психосоціальної підтримки за допомогою медіапсихологічних ресурсів. У

додатках наводиться допоміжний практичний медіапсихологічний інструментарій, ілюстративний матеріал.

Також хочемо звернути увагу користувачів посібника на оформлення його обкладинки, а точніше світлину. Автор фото – переможець усеукраїнського щорічного конкурсу «Діти і медіа» (2015) у номінації «Повертайся живим!» Дмитро Петрук, учень 10-го класу Садівської ЗОШ І-ІІІ ст. Арбузинського району Миколаївської області. На знімку – молодий, енергійний нещодавно мобілізований односелець, учасник бойових дій в АТО Денис Ф. під час десятиденної відпустки та сусідська дівчинка Надійка С. Дівчинка власноруч виготовила для нього оберіг, який має захищати і зігрівати серце бійця далеко від рідного дому. Ми, автори посібника, взяли на себе сміливість умовно «залучити» всіх трьох до символічного «співавторства» і дуже сподіваємося, що ця невеличка «колективна» праця буде корисною і допоможе багатьом нашим героям, співвітчизникам у їхньому відновленні, поверненні до повноцінного особистого і суспільного життя для блага України.

## **1. Що таке психологічна підтримка травмованих війною?**

Перший розділ розкриває сутність психосоціальної підтримки травмованих війною і артикулює саме на психоемоційній, ментальній підтримці постраждалих. Певною новизною психологічної підтримки є застосування медіапсихологічних ресурсів. Вони охоплюють використання відібраного медіаконтенту в різних форматах і жанрах, а також передбачають розвиток когнітивно-інструментальних навичок для взаємодії з будь-яким медіаконтентом. Також у розділі надається інформація щодо ролі групової роботи на підтримувальному етапі та характеристика різних соціальних груп, які потребують емоційної підтримки.

### **1.1. Психосоціальна підтримка травмованих війною**

В умовах війни в Україні, яка триває котрий рік, актуальність різнопрофільної реабілітації військових, ветеранів, членів їхніх родин є незаперечною. Зазвичай спеціалісти виокремлюють фізичну, медичну, психіатричну, психологічну, соціальну реабілітацію травмованих війною. Реабілітація, як цілеспрямований процес відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я, здійснюється фахівцями відповідних галузей: медичної, психіатричної, психологічної, соціальної і становить спеціалізовану допомогу постраждалим (Блінов, 2014; Іванов, Жуматій, 2003; Короткий курс лекцій).

Соціально-психологічна реабілітація складається з трьох основних етапів: підготовчого, базисного і підтримувального (Титаренко, 2018). Якщо на перших двох етапах застосовується суто спеціалізована допомога по відновленню втраченого фізичного, психічного здоров'я, то на підтримувальному можуть передбачатися й інші, допоміжні неспеціалізовані способи подолання життєвої травми, і травми війни зокрема (рис. 1).

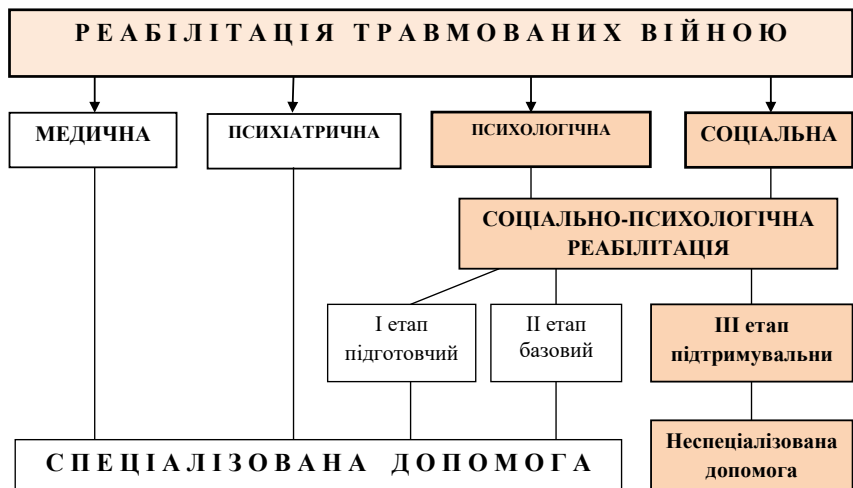


Рис. 1. Профілі реабілітації травмованих війною та види допомоги

Одним з таких неспеціалізованих способів є психосоціальна підтримка певних груп суспільства, травмованих війною, яка відрізняється, наприклад, від медичної або психіатричної допомоги, проте включається до послуг гуманітарної підтримки як такої. Психосоціальна підтримка може бути складовою роботи практичних психологів, соціальних працівників, офіцерів з забезпечення морального і психологічного стану військових, капеланів, психологів-волонтерів (Короткий курс лекцій; Проблеми психосоціальної підтримки та психологічного супроводу..., 2017; Гусак, 2017).

Основним завданням психосоціальної підтримки є оптимізація особистого внутрішнього стану, оздоровлення міжособистісних стосунків у професійному і сімейно-побутовому житті, подолання соціальної дезадаптації людини в цілому і постраждалих від війни зокрема.

Психосоціальна підтримка, як система соціально-психологічних способів і прийомів, спрямована на:

забезпечення *послаблення наслідків* негативних впливів життєвих подій, пом'якшення наслідків психологічного стресу загалом і травмування війною зокрема, які вкупі є факторами ризику появи психосоматичних захворювань людини;

*профілактику* і *захист* стану психологічного благополуччя людини, що надасть їй відчуття особистого контролю і самоповагу;

*оптимізацію соціальної адаптації* особистості серед рідних і близьких, у тому числі й до суспільства.

Неформальну психосоціальну підтримку можуть надавати родичі, друзі, сусіди, а формальну – психологи, соціальні працівники та інші вище зазначені працівники.

У зарубіжній традиції психосоціальна підтримка розуміється як забезпечення індивіда:

1) *практичною* допомогою: конкретними товарами і послугами, фінансовою, побутовою допомогою;

2) *інформацією* з надання контактів щодо консультації з розв'язання різних питань;

3) психосоціальним сприянням, що реалізується у *психологічній підтримці*, емоційному комфорті, близькості.

Тобто психосоціальна підтримка включає в себе такі види допомоги, як «матеріальна», «інформаційна», «емоційна».

Проте спеціалістів психологічної галузі і неспеціалістів, які хотіли б присвятити свою діяльність волонтерству, саме психосоціальній підтримці комбатантів, їхніх родин, передусім цікавить «емоційний» формат цієї підтримки. Тому має сенс уточнити зміст «емоційної» компоненти психосоціальної підтримки, яка, на нашу думку, спрямована на оптимізацію не тільки *емоційної сфери* індивіда – його реакцій, настроїв, станів, а й на *ментальність* травмованого – його способу мислення, загальної духовної налаштованості, системи переконань, уявлень, духовних цінностей, життєвих координат та підсвідомих стереотипів. Крім того, враховуючи потужний і

далеко не завжди позитивний вплив інформаційного простору, який повсякденно охоплює людину, вважаємо, що оптимізація *когнітивної сфери* й розвиток критичного мислення зокрема, не будуть зайвими у процесі зниження психологічних проблем людини, що перешкоджають її психологічному благополуччю, успішній життєдіяльності в побуті і соціумі.

Таким чином, психосоціальну підтримку у психологічній площині ми розуміємо як оптимальний вплив / сприяння на емоційну, когнітивну і духовну сфери травмованої людини й надалі у даному контексті визначатимемо її як «*психологічну підтримку*» (рис. 2).

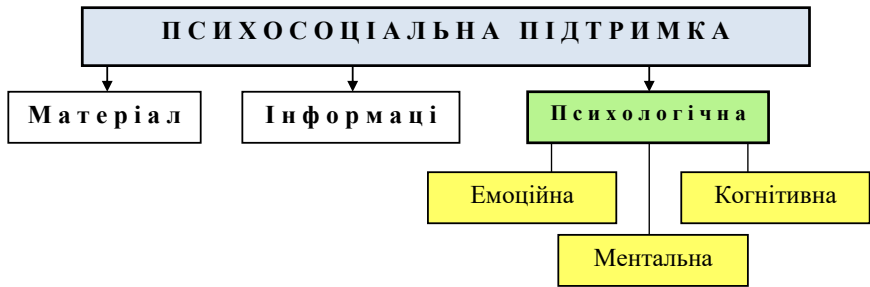


Рис. 2. Структура психосоціальної та психологічної підтримки

Психологічну підтримку ми розглядаємо як комплекс профілактичних, просвітницьких, психологічних, організаційних заходів, загальною метою яких є відновлення і збереження психологічного здоров'я комбатантів, членів їхніх родин. Психологічна підтримка спрямовується на *актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів*, які забезпечують оптимальну життєдіяльність, спілкування і адаптацію до соціуму (Титаренко, 2018).

Основними **напрямами** психологічної підтримки є *індивідуальна* (консультування, діагностика, корекція, профілактика, посередницька діяльність залагодження конфлікту) і *групова* (різні види спрямованих

тренінгів) робота з травмованими. У даному посібнику перевага надається саме груповій формі роботи як важливої передумови конструктивної адаптації до «великого» і «малого» соціуму.

Основними **методами** зазначеної підтримки є: *профілактика, психоедукація, саморегуляція, творчість.*

**Технологіями** психологічної підтримки є сукупність методик, засобів, вправ, прийомів, правил, що застосовуються для досягнення поставлених цілей у процесі здійснення психосоціальної роботи. Насамперед, це застосування різноманітного медіаконтенту, різні види тренінгу: від групових занять, спрямованих на засвоєння певних когнітивних і практичних умінь і навичок до різних форматів медіаклубу. Метою проведення тренінгів є набуття його учасниками комплексу різних психологічних якостей, як то: робота з емоціями і почуттями; здатність до аналізу, критичного осмислення сприйнятого; виявлення ресурсів відновлення психологічного благополуччя й за допомогою творчості зокрема, що усе в цілому впливає на гармонізацію внутрішнього стану і подальшу успішну соціалізацію травмованої війною особистості.

**Об'єктами** психологічної підтримки передусім можуть бути комбатанти, їхні дружини, інші члени родин, а також вимушено переміщені особи зі сходу країни, дорослі діти (старші підлітки).

Як зазначалося вище, психологічна підтримка травмованих здійснюється в ході цілеспрямованої соціально-психологічної реабілітації на підтримувальному етапі або ж у форматі виключно психологічної підтримки (без попереднього і базового етапів). Варто зауважити, якщо психологічна підтримка надається без попереднього і базового етапів, то необхідно, щоб психологи, тренери були впевнені у тому, що представники вище зазначених категорій не мають клінічних ускладнень і гострих розладів, і в яких збережено психічні функції.

## 1.2. Медіа як ризики і медіа як ресурси особистості: медіапсихологічний підхід

Наша ідея неспеціалізованої психологічної підтримки комбатантів і членів їхніх родин реалізується у рамках медіапсихології – актуальної міждисциплінарної науки яка вивчає вплив медіа на емоції, свідомість, поведінку, комунікацію, творчість людини, а також вплив людини на створений нею світ медіа як у сфері виробництва медіапристроїв, медіатехнологій, медіаконтенту, так й у практичному споживанні, креативному застосуванні готової медіапродукції, власної медіаторчості. Медіапсихологія досліджує вплив медіа на людину у двох різних векторах: негативному і позитивному. Саме тому, наша версія психологічної підтримки комбатантів ґрунтується у двох протилежних підходах.

### Перший підхід: «Медіа як ризик»

Багато хто з комбатантів отримали негативний досвід війни, який став частиною їхнього життя і часто виражається у неприємних спогадах, пригніченому, нестабільному емоційному стані. На думку багатьох спеціалістів військової психології, медіа іноді можуть стати *тригером* травматичного воєнного досвіду, а відповідно підвищити рівень ризику розвитку ПТСР і переходу розладів у хронічну форму у тих комбатантів, які вже мають проблеми з психічним здоров'ям.

Крім того, впливи медіа іноді можуть стати *причиною* виникнення додаткової психологічної травми – медіатравми, спричиненої деструктивною інформацією широкого діапазону: від маніпулювання, пропаганди, фейків до технологій психологічного, емоційного тиску, зомбування тощо. Медіатравма через медіастрес(и) може призводити до виникнення тривожності, страхів за себе, родину, підвищеного занепокоєння за долю країни, що у свою чергу, стимулює депресивні стани, пов'язані з дезорієнтацією як в особистісному плані («за що воювали?»), так і зовнішньому («як вижити у такому суспільстві?»).



**Психологічна підтримка** у підході «Медіа як ризик» актуалізується за допомогою *методу профілактики* деструктивних інформаційних впливів медіа на комбатантів.

Другий підхід: «**Медіа як ресурс**»

Медіа можуть бути не тільки небезпекою, а й стати у нагоді для посилення власних психологічних ресурсів або знаходження нових їх форм з метою застосування щодо розв'язку власних психологічних проблем, підвищення настрою.

Не є секретом, що багато хто з комбатантів після повернення з війни або в процесі проходження військової служби / виконання місії часто-густо відчуває внутрішній дискомфорт, спричинений наслідками специфіки воєнної професії (бойові стреси, втрата побратимів, поранення, одноманітність воєнного побуту, конфлікти з начальством та інше), а саме: мають проблеми саморегуляції внутрішніх станів, труднощі у спілкуванні з родиною, у процесі соціальної адаптації.

**Психологічна підтримка** завдяки моделі «Медіа як ресурс» полягає у застосуванні методів *психоедукації, саморегуляції, творчості*.

Отже, медіапсихологія, охоплюючи широкий спектр життя сучасної людини, здатна своїми ресурсами і спеціально розробленими технологіями зокрема, забезпечити оптимальну психологічну підтримку комбатантів.

Однак, перед тим, як перейти до змістової суті і реалізації технологій (розділ другий), розглянемо суть ризиків і ресурсів медіа.

Що являють собою ризики і ресурси медіа? У широкому розумінні – це потенційна можливість медіа впливати на психологічний стан людини: покращувати його або погіршувати. Тобто, впливи медіа передбачають як *медіаінформаційну безпеку*, що у психологічному контексті означає актуалізацію комфортних емоційно-когнітивних переживань особистості у її взаємодії з медіапростором, так і *медіаінформаційну небезпеку*, яка загрожує погіршенням психологічного комфорту людини.

Основним агентом здійснення впливу медіа на психіку є **медіавізуальний образ**: зображення/картинка (форма) і його значення (зміст), а також звуковий, текстовий супровід (сміслові наповнення). Створюється і актуалізується медіавізуальний образ за допомогою різних технологій: фотографії, кіно, телебачення, інтернету та ін.

Медіавізуальний образ є головним елементом *медіаконтенту* – продукту медіа, який може набувати різних *медіаформатів*: світлина, плакат, документальний фільм, ігровий фільм, відео, ролик тощо.

Чому візуальний образ здатен впливати на людину? Сприймання візуального має нейробиологічне підґрунтя у вигляді системи «дзеркальних» нейронів мозку. Завдяки цій системі людина здатна не тільки наслідувати дії, навчатися мовленню, відчувати емпатію, а й «віддзеркалювати» емоції іншої людини, кіногероя, медіаперсони (Косоногов, 2009; Rizzolatti, Fogassi, Gallese, 2006).

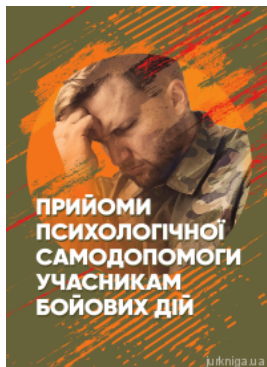
Механізм «віддзеркалення» також спрацьовує під час сприймання візуального медіаконтенту будь-якого формату. Медіавізуальний образ, будучи посиленням технологічними можливостями (необмежений доступ до інформації, економічно доступне забезпечення медіапристроями), став потужним повсякденним впливом на життя сучасної людини і на її емоційно-когнітивну, ментальну сферу.

### **1.2.1. Ризики інформаційних деструктивних впливів: медіатравма**

Як було зазначено вище, медіа іноді можуть ставати **тригером** травматичного досвіду у тих комбатантів, які вже мають проблеми з психічним здоров'ям. Ці важливі положення згадуються, зокрема, у роботах Е. К. Річі, Д. С. Ярвіса (Дубчак, 2017); Б. Янга (Американський соцпрацівник, 2017).

Також медіа можуть посилювати негативний емоційний стан, неприємні спогади, стимулювати стрес й ставати причиною виникнення додаткової психологічної травми – **медіатравми**.

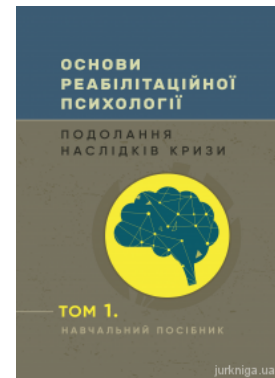
## Книги, які можуть вас зацікавити



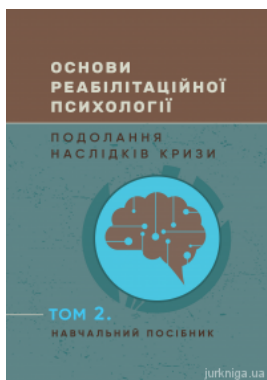
Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій



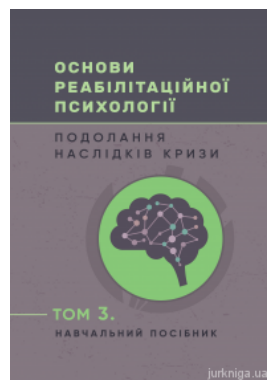
Сучасні технології нейролінгвістичного програмування



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3



Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями



[Перейти на сайт →](#)