

МЕДІАТРАВМА У СКЛАДІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНОЮ: ДОКАЗОВІ ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138>



**НАЙДЬОНОВА
Любов Антонівна**

доктор психологічних наук,
старший науковий співробіт-
ник, член-кореспондент НАПН
України, заступник директора
з наукової роботи Інституту
соціальної та політичної пси-
хології Національної академії
педагогічних наук України,
професор Інституту психоло-
гії Польської академії наук,
м. Київ, Україна,
м. Варшава, Польща



Анотація. Актуальну проблему стресового перевантаження від впливу медіа образів війни охарактеризовано як необхідний напрям дослідження, що працює на збереження психічного і фізичного здоров'я українців. Представлено шляхи і результати нових досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Розроблено методичний інструментарій для технології діагностики медіатравми в складі травматизації війною, що реалізований в комп'ютерних програмах дистанційного тестування батьків і дітей різного віку для розширення можливості вчасного виявлення проблем психічного здоров'я дитини і надання фахової допомоги. Проведено дослідження динаміки медіаспоживання в часи війни серед особливо вразливих категорій населення, зокрема підлітків. У межах міжнародної співпраці здійснено стандартизацію візуальних образів війни і розпочато експериментальне психофізіологічне дослідження впливу медіа на стан глядача. Результати представлено національному регулятору і керівникам медіаіндустрії. Розроблено поради щодо здорового медіаспоживання в часи війни для всеукраїнської кампанії захисту ментального здоров'я «Ти як?».

Ключові слова: медіатравма; психічне здоров'я; візуальні образи війни; посттравматичні стресові розлади (ПТСР); діагностичні методи; експеримент; російсько-українська війна.

Тривала війна і її загострення після повномасштабного вторгнення РФ в Україну роблять нагальним пошук чинників, що додатково впливають на наше здоров'я або збільшуючи стресове навантаження, або навпаки — збільшуючи ресурс нашої стійкості. Цим зумовлено й необхідність вивчення ефектів впливу медіа на здоров'я і благополуччя, яке було розпочато Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України іще 2014 року. За цей час уже проведено п'ять конференцій «Медіаторчість проти медіатравми» з публікацією збірників матеріалів конференції, на яких фахівці з усієї України і зарубіжжя обговорювали різні аспекти впливу медіа на здоров'я і психологічний добробут. Проте війна продовжує забирати і життя, і здоров'я в українців, змінює наш побут, звички і навіть цінності. Ми платимо велику ціну здоров'ям і за медіаспоживання під час війни. Усеукраїнські дослідження стресових станів суспільства демонструють що переживання щодо побаченого і почутого в медіа під час війни — не тільки індивідуальна справа ситуативного бажання чи не бажання. У масштабах країни медіаспоживання стає серйозним чинником впливу на здоров'я усіх українців — і дорослих і дітей.

Одне з перших усеукраїнських репрезентативних досліджень стану психічного здоров'я українців і рівня симптомів посттравматичного стресового розладу серед міського населення Інститут соціальної та політичної психології НАПН України провів спільно з

благодійним фондом [Mindy](#) та компанією CAN-TAR-UA іще в серпні 2022 року. У цьому масовому опитуванні виявлено, що медіастрес вражав в рази більшу кількість людей, ніж реальна зустріч з воєнними подіями. Кількість людей, які відносили до свого стресового досвіду безпосередню загрозу життю, на той час охоплювала 28 % опитаних, а стрес від перегляду в медіа фото і відео таких ситуацій зазначали 43 % українців; стрес від реального перебування в окупації, полоні, загрози насильства безпосередньо отримували 4 % населення, але 45 % віднесли до свого стресового досвіду перегляд в медіа таких ситуацій. За даними [Інституту соціології НАН України](#), з яким розгортається дослідницька співпраця згідно з програмою спільної діяльності НАН України і НАПН України, у жовтні 2023 року переживання з приводу почутого і побаченого в медіа були актуальним стресором для майже 81 % українців.

Міжнародний досвід дослідження феномену медіатравми після терористичних актів і катастроф, що висвітлювалися в медіа, доводить, що медіастрес є досить небезпечним, здатен викликати узалежене компульсивне медіаспоживання (неможливість відірватися від стрічки новин), а також зумовлює появу симптомів, характерних для посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Психіатри світу досі дискутують щодо того, чи можна ставити діагноз ПТСР, якщо експозиція травматичної події була лише в формі медіаповідомлень. Наразі медіаекспозиція не дає змоги ставити діагноз, але це не зменшує страждання і навантаження на здоров'я.

Біологічний механізм дії тривалого повторюваного стресу, відображений в концепті аллостатичного навантаження, полягає в тому, що змінюються не лише наші психологічні стани, — деформується нейрогуморальна система управління фізіологічними процесами і навіть біохімія клітинних структур. Унаслідок зростання аллостатичного навантаження від тривалих стресів розвиваються аутоімунні, серцево-судинні та інші захворювання. Але ж біологічних механізмів розрізнення реальності та її екранного відображення не існує в нашому мозку й організмі в цілому, еволюція не діє так швидко, як розвиваються людьми інформаційно-комунікаційні технології. Тому вихід є лише в свідомому регулюванні — як власного споживання через розвиток здоров'язбережувальної медіаграмотності, так і через зміни в саморегуляції медійного виробництва для захисту психіки глядачів. Система освіти

рухається першим шляхом, розвиваючи медіаосвіту в руслі медіазцілювальної педагогіки, але взаємодія з медійною екосистемою і проведення доказових наукових досліджень для аргументації необхідних змін в медіа теж на часі.

Російсько-українську війну називають однією з найбільш висвітлюваних і зафіксованих в аудіовізуальній продукції, порівняно з іншими минулими і сучасними локальними війнами. То що ж робити в цій ситуації, щоб зберегти своє здоров'я і здоров'я наступного покоління від надмірного впливу медіаобразів війни? Насамперед, потрібні серйозні доказові наукові дослідження явища медіатравматизації в складі травми війни, які стануть аргументами для зміни медіапродукції: потрібно довести шкідливість впливу певного медіаконтенту і розробити психологічні рекомендації щодо його модифікації для збереження здоров'я дітей. Медіа не можуть не повідомляти про події війни, але повідомлення мають бути такими, щоб максимально зберігати здоров'я глядача.

Рух потрібен в двох напрямках — і дослідження медіатравматизації дітей різного віку, і дослідження впливу медіаобразів війни на дорослих, які забезпечують дітям найближче соціальне середовище розвитку. Обидва ці напрями нині реалізуються в дослідженнях Інституту.

Творчим колективом Інституту виконується науково-технічна розробка, яка отримала державне фінансування наприкінці 2023 року за результатами конкурсу Міністерства освіти і науки України *«Розроблення технології оцінки рівня медіатравматизації школярів під час війни за дистанційної форми навчання»* (МОН України, 2023). Ця нова розробка базується на досвіді створення технології мобільного мультимедійного тестування для вивчення престижності професій (Найдьонов та ін., 2016), а також дослідження медіакультури в часи пандемії COVID-19 (Найдьонова та ін., 2021).

Протягом першого року виконання цієї прикладної наукової теми проведено аналіз існуючих в міжнародному досвіді методів діагностики психотравматизації дітей трьох вікових категорій: дошкільників, молодших школярів і підлітків. Розроблено 4 комплекси методик для зустрічного опитування батьків і дітей різного віку. Здійснено адаптований переклад за міжнародно визнаними процедурами для медичного інструментарію 15 англомовних методик, спрямованих на скринінг і поглиблену діагностику дитячих симп-

томів психотравматизації. Чим молодша дитина, тим більше роль опитування батьків для діагностики розладів. Розроблено також авторські методики діагностики медіатравми, що спираються на багаторічний досвід дослідження цього явища відділом психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту.

До запропонованих комплексів включено насамперед методики для діагностики інтерналізованих (внутрішніх) симптомів. Якщо дитина явно проявляє свій стрес у формі агресивної поведінки (б'ється, лається, втрачає самовладання, проявляє непослух), це залучає увагу дорослих до проблеми і підвищує імовірність надання допомоги. Інші форми проблемної поведінки (коли дитина обманює, займається крадіжками тощо) теж сигналізують про можливі негативні наслідки пережитих травм. Натомість «тихі діти» можуть не залучати стільки уваги, бо вони не заважають, і часто їхні страждання залишаються невидимими.

Тому до комплексу увійшли методики, які насамперед зорієнтовані на виявлення інтерналізованих внутрішніх проблем, через які може проявлятися психотравма: депресивні стани, тривожні стани, розвиток фобій (страхів), психосоматичні прояви, а також когнітивні зміни щодо пережитих подій. Ми включили також до комплексу опитувальник пролонгованого горя, який дає змогу виявити порушення динаміки переживання підлітком втрати. До комплексу для підлітків включено також і два опитувальники, які стосуються протекторів розвитку патологізації стресу, а саме: опитувальник соціальної підтримки і посттравматичного зростання. Завершуються ресурсним блоком також і комплекс для батьків, куди включено адаптований опитувальник батьківських стратегій соціалізації копінгу, які використовуються для навчання дитини справлятися зі стресом. За результатом пілотних досліджень до комплексу включено новостворений Л. Найдьоновою опитувальник батьківських стратегій допомоги дитині, розроблений за матеріалами, рекомендованими ІМЗО як кращі практики. Зазначені комплекси значно розширюють перелік інструментарію, рекомендованого для психологічної служби системи освіти МОН України.

До комплексів включено індикатори медіатравматизації, які описують емоційні стани під час перегляду медіаобразів війни, а також стосовно медіачутливості дитини, її медіаграмотності та особливостей медіаспоживання. За результатами

дослідження буде проведено аналіз, який дасть змогу визначити ступінь медіатравматизації дітей та роль цього чинника в загальному складі психотравми війни.

Практична значущість проведеної роботи полягає в тому, що розроблений діагностичний інструментарій реалізовано в комп'ютерних програмах (Найдьонов та ін., 2024а; 2024б; 2024с; 2024д), які можуть бути використані психологом закладу освіти в дистанційному режимі, оскільки вони працюють на онлайн-платформі відділу психології масової комунікації та медіаосвіти *mediaosvita.org.ua*. Психолог має пройти цільове підвищення кваліфікації з використання платформи, оскільки комп'ютерні програми побудовано таким чином, щоб зберігати конфіденційно отримані дані і надавати результати за персональними кодами-паролями, які спеціально генеруються для кожного закладу освіти, що планує користуватися технологією, і для кожного учасника. Узагальнені дані для кожного закладу освіти і для кожного учасника за кодом-паролем формуються в динамічний довідковий бюлетень, де результати закладу освіти (або персональні) представлено на фоні загальноукраїнських даних. Це важливо для порівняльного аналізу і для прийняття управлінських рішень, що базуються на доказових даних.

На наступному етапі Інститутом буде проведено не психометричне дослідження, яке за результатами опитування дасть змогу розробити статистично достовірні норми для дітей різного віку на основі їхніх відповідей і опитування батьків з уточненням меж вікових підгруп. Це дасть можливість психологу цілеспрямовано розгортати роботу з батьками дітей, які потребують допомоги. Адже травматичний досвід війни, який пережили батьки, в тому числі бойовий досвід суттєво впливає на сімейну систему і на розвиток дитини. Усвідомлене врахування виявлених закономірностей здатне значно знизити патологізацію травматичних стресів завдяки вчасно наданій допомозі.

На вивчення ролі медіавпливів спрямовано також міжнародний проект *«Подолання кризи психічного здоров'я зумовленого війною: доказова медіапсихосвіта для підтримки здоров'я родини та громади під час відновлення економіки»* (НАПН України, 2023), який виграв конкурс і був включений до Довгострокової програми підтримки українських дослідницьких груп у Польській академії наук, що виконується у співпраці з Національною академією наук США за

підтримки зовнішніх партнерів. На базі Інституту психології ПАН і Інституту соціальної та політичної психології з вересня 2023 р. проводиться дослідження впливу образів війни на психологічні і психофізіологічні стани глядачів. Здійснено дослідження медіаспоживання в умовах війни представників найбільш вразливих категорій населення. Фокус-груповими інтерв'ю охоплено українських підлітків, внутрішньо переміщених осіб, мігрантів на фазі реінтеграції (які повернулися до України), мігрантів, які знаходяться за кордоном (у Польщі), дружин військових, а також фінансово мало забезпечених мешканців сіл і малих містечок. Перші результати дослідження представлено на конференції, присвяченій 30-річчю Інституту (Найдьонова та ін., 2024). Виявлено динаміку медіаспоживання, що змінилася з 2022 до 2024 року, виокремлено особливо вражаючий контент, психологічні реакції на побачене і почуте в медіа, а також способи опанування медіастресів, побудовано необхідні психологічні показники. Більшість опитаних відмічають, що задля збереження власного здоров'я вони великою мірою скоротили медіаспоживання, проте спогади про медіаобрази війни досі турбують і викликають хвили емоцій. Детальний звіт щодо виявлених особливостей впливу образів війни буде незабаром представлено в окремому виданні.

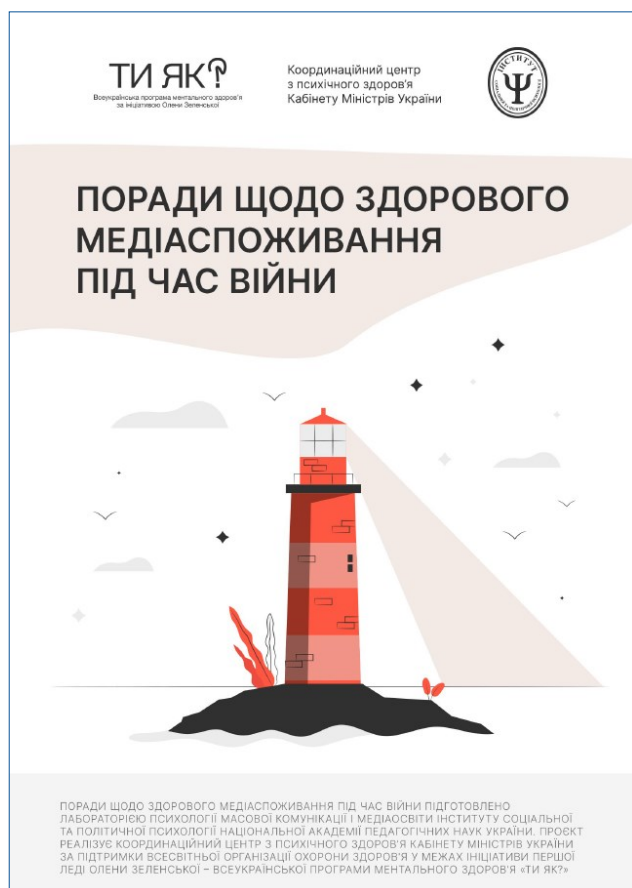
На основі отриманих в інтерв'ю даних розроблено дизайн експериментального дослідження, визначено набори візуальних стимулів — фотографій, відібраних із різних колекцій знакових фото, опублікованих до перших і других роковин повномасштабного вторгнення міжнародними і українськими медіа. Дизайн дослідження отримав позитивну оцінку Етичної комісії Національної психологічної асоціації. Розроблено комп'ютерну програму (Найдьонов, 2024e) і проведено експертне оцінювання фотографій 148 психологами різного рівня кваліфікації і практичного досвіду. Виявлено значний вплив на психологічний стан під час сприймання фотографій, а також посилення цього впливу від знайомства з історією створення фотографій. На основі рейтингу впливу фотографій за оцінкою їхнього травмівного потенціалу створено стандартизовані набори стимулів для психофізіологічних експериментів з використанням апаратури, наданої проекту лабораторією психофізіології віртуальної реальності Інституту психології Польської академії наук. Розроблено спеціальні комп'ютерні програмні модулі для демонстрації стимулів на різних екра-

нах, у тому числі з використанням віртуальної реальності (Найдьонов, 2024f). Проведено першу серію експериментів з вивчення психологічної і психофізіологічної реакції на статичні візуальні медіаобрази війни серед українців. Виявлено, що не всі реакції на медіаобрази війни добре усвідомлюються, психофізіологічні показники стресу проявляються навіть тоді, коли образ не оцінюється як сильно травмівний. Виявлено також ефект вторинної стресової реакції, коли учасник експерименту розповідає, що зображено на фотографії, стресова реакція може посилюватися через особисті асоціації і спогади, що викликані зображенням.

Перші результати дослідження представлено на трьох семінарах, організованих Національною радою України з питань телебачення і радіомовлення для представників медіаіндустрії. Дискусії спрямовувалися на те, щоб зрозуміти, як перетворити медіа з чинника додаткової травматизації в психоедукаційний ресурс — як допомогти батькам захистити дітей від медіатравми війни. Створено громадську робочу групу для підготовки документу саморегуляції медіаіндустрії в сфері захисту психічного здоров'я, оскільки протягом 12 років створено у співпраці психологів і національного регулятора 6 таких актів саморегуляції, підписаних провідними телерадіокомпаніями для захисту дитини в медіапросторі, зокрема щодо дітей війни. Це реальний шлях впливу на медіаіндустрію.

Для впровадження результатів наукових досліджень відділення психології масової комунікації та медіаосвіти розроблено «Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни» (Ти як?, 2024), які широко розповсюджуються, адже їх включено до інформаційної кампанії Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — проекту Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, що здійснюється за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я в межах ініціативи Першої Леді Олени Зеленської. Наукова і громадська робота з впровадження отриманих результатів продовжується заради збереження людського капіталу, так необхідного для відновлення нашої країни після Перемоги.

Вдячність Роберту Балашу, директору Інституту психології ПАН, іноземному члену НАПН України, Гжегоду Похватко, завідувачу лабораторії психофізіології віртуальної реальності за підтримку проекту «War mental health crisis coping:



evidence-based media psychoeducation for family and community health promotion during economic recovery» in Long-term program to support Ukrainian research teams at the Polish Academy of Sciences carried out in collaboration with the U.S. National Academy of Sciences with the support of external partners.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Міністерство освіти і науки України (2023, 9 червня). *Про затвердження пропозицій щодо державного замовлення на науково-технічні (експериментальні) розробки та науково-технічну продукцію, сформованих за результатами конкурсного відбору* (715). <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nauka/2023/06/13/Nak.MON.vid.09.06.2023-715.pdf>
- Найдьонов, М.І., Найдьонов, І.М., Найдьонова, Л.А., & Григоровська, Л.В. (2016). *Моніторинг професійного самоздійснення в умовах упровадження Національної рамки кваліфікацій*: електронний бюлетень. (Генерація бюлетеня. НРК)
- Найдьонов, М.І., Найдьонов, І.М., Найдьонова, Л.А., & Григоровська, Л.В. (2024а) *Медіатравма в складі психотравматизації війною (комплекс для дітей 4-7)*: комп'ютерна програма. https://questionary.iris-psy.org.ua/android_asset/run.html#2024_mvdt
- Найдьонов, М.І., Найдьонов, І.М., Найдьонова, Л.А., & Григоровська, Л.В. (2024b) *Медіатравма в складі психотравматизації війною (комплекс для дітей 8-11 років)*: комп'ютерна програма. https://questionary.iris-psy.org.ua/android_asset/run.html#2024_ctdmt8-10
- Найдьонов, М.І., Найдьонов, І.М., Найдьонова, Л.А., & Григоровська, Л.В. (2024с) *Медіатравма в складі психотравматизації війною (комплекс для дітей 12-17)*: комп'ютерна програма. https://questionary.iris-psy.org.ua/android_asset/run.html#2024_atdmt12-17
- Найдьонов, М.І., Найдьонов, І.М., Найдьонова, Л.А., & Григоровська, Л.В. (2024d) *Медіатравма в складі психотравматизації війною (Комплекс тестів для батьків)*: комп'ютерна програма. https://questionary.iris-psy.org.ua/android_asset/run.html#2024_tdmttw
- Найдьонов, І.М., Найдьонов, М.І., & Найдьонова, Л.А. (2024е). *Експертне оцінювання медіатравмивного потенціалу візуальних образів війни ФОТО-ЗАК*: комп'ютерна програма [авторське свідоцтво № 124809 від 18 березня 2024 р.]. http://iris-psy.org.ua/publ/as_124809_uk.pdf
- Найдьонов, І.М., Найдьонов, М.І., & Найдьонова, Л.А. (2024f). *Експериментальне дослідження психологічного і психофізіологічного впливу сприйняття статичних візуальних і вербальних образів війни*: комп'ютерна програма. <http://doi.org/10.59416/AADN9650>.
- Найдьонова, Л.А., Григоровська, Л.В., Губеладзе, І.Г., Найдьонов, М.І., Умеренкова, Н.Ф., & Дятел, Н.Л. (2024). *Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокус-групових досліджень. Проблеми політичної психології*. <https://politpsy.org/index.php/poppp>
- Найдьонова, Л.А., Череповська, Н.І., Умеренкова, Н.Ф., Дятел, Н.Л., Вознесенська, О.Л., Кузін, К.Ю., Гутник, К.Ю., Найдьонов, І.М. (упоряд.), & Данилова, Т.В. (упоряд.). (2021). *Діагностично-розвивальний проект «Медіакультура в часи пандемії». 2 частина. COVID-19, інфодемія, здоров'я і психологічне благополуччя підлітків*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
- Національна академія педагогічних наук України. (2023, 30 жовтня). *Презентація проекту «Долання кризи психічного здоров'я під час війни: доказова психологічна медіаосвіта для підтримки здоров'я сім'ї і громади в ході економічного відновлення»*. <https://naps.gov.ua/ua/press/4victory/3160/>
- Ти як? (2024). *Як споживати новини під час війни. Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни*. <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-ia-k-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny>

MEDIA TRAUMA AS PART OF WAR TRAUMA: EVIDENCE-BASED ADVICE FOR HEALTHY MEDIA CONSUMPTION

Lyubov Naydonova

DSc in Psychology, Senior Researcher, Corresponding Member of NAES of Ukraine, Deputy Director for Research of the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Professor of the Institute of Psychology of the Polish Academy of Sciences, Kyiv, Ukraine, Warsaw, Poland

Abstract. *The current problem of stress overload from the influence of media images of war is characterized as a necessary area of research working to preserve the mental and physical health of Ukrainians. The article presents the ways and results of new researches conducted by the Institute for Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. The methodical toolkit for the technology of media trauma diagnosis as part of war traumatization has been developed, which is implemented in software for remote testing of parents and children of various ages to expand the possibility of timely detection of children's mental health problems and the provision of professional assistance. A study was conducted on the dynamics of media consumption in times of war among particularly vulnerable categories of the population, including adolescents. Within the framework of international cooperation, visual images of war were standardised and an experimental psychophysiological study of the impact of media on the viewer's state was launched. The results were presented to the national regulator and media industry leaders. Advice on healthy media consumption during wartime was developed for the all-Ukrainian mental health campaign "How are you?"*

Keywords: *media trauma; mental health; war-related visual image; post-traumatic stress disorder (PTSD); diagnostic methods; experiment; Russian-Ukrainian war.*

Дата публікації: 14 червня 2024 р.