

психологічного травмування емоційна біль значно перевищує поріг толерантності психічного сприйняття особистості, тоді спрацювають механізми уходу та дисфункціональні механізми регуляції емоцій, що у власну чергу значно ускладнюють процес психологічного опрацювання травматодосвіду. Психолог має вміти швидко формувати запит, додатково позитивно мотивувати клієнта, навіть в умовах вираженої конфронтації.

Людина – соціальна істота, вона завжди прагне до спілкування, прагне, щоб її зрозуміли, підтримали, допомогли. Психологічно травмована людина завжди перебуває у конфлікті із собою: з одного боку, вона прагне порозуміння, спілкування; та водночас уникає спілкування, бо не хоче знову відчувти нестерпний психологічний біль. Страждання людини не завжди можуть бути нею усвідомленими, але вона завжди шукає вихід. Найкращим вирішенням проблеми є професійна психологічна допомога. Власний потяг до спілкування вона здатна виражати навіть у несвідомій формі. Інформативним для психолога, який вміє аналізувати символи, є аналіз дискурсу клієнта, малюнків, життєвого сценарію, психосемантики тілесності. Вміння психолога «читати» та урахувувати у власній діяльності особливості символічного відображення військовослужбовців, що здійснюють виконання військового обов'язку у зоні АТО, значно оптимізує та підвищує ефективність психологічної роботи.

Никоненко Л.В., молодший науковий співробітник лабораторії психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

ВПЛИВ МЕДІА НА СВІДОМІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ УЧАСНИКІВ АТО

Особливостями війн ХХІ сторіччя є зростання ролі медіа-впливів як у внутрішньо-політичних, так й в геополітичних протистояннях, що знаменує перехід від війн за територію та засоби виробництва до війн інформаційного століття, яким притаманна, в першу чергу, боротьба за інформаційний простір (І.А. Негодяев).

Множинні інтеракції, завдяки яким суб'єкти політико-правової взаємодії поширюють бажані для себе ідеї, стереотипи, погляди щодо політико-правової, геополітичної ситуації в країні та світі знаходять відображення в медіапросторі. Ми можемо спостерігати приклади гібридного протистояння між Україною та РФ, коли економічні санкції, військові дії стають можливими після довготривалого інформаційного «розігріву» медіаспоживачів по обидві сторони кордону з наступним медіа-супроводом певних подій.

Інформаційні атаки на цільові групи, що прямо чи опосередковано задіяні в проведенні АТО (військові, волонтери, мешканці прилеглих територій тощо), мають на меті: дезінформацію, зниження бойового духу, формування прихильності або ворожнечі між певними соціальними групами, створення інформаційного шуму тощо. Зауважимо, що в окупованих зонах та прилеглих до проведення АТО ускладнена або відсутня трансляція україномовних телеканалів. Такий стан речей суттєво ускладнює можливість інформаційної протидії.

В науковій літературі приділено увагу аналізу стратегій впливу та маніпулюванню свідомістю за допомогою засобів масової комунікації. Переважна більшість авторів (Г. Грачов, В. Кара-Мурза, Л.А. Найдьонова, І.А. Негодяєв, Г. Г. Почепцов, В.О. Татенко, П.Д. Фролов та ін.) розглядають різноманітні впливи на свідомість, які здійснюється через провладні або приватні засоби масової комунікації, в контексті еволюціонування технологій захвату, утримання влади та полегшення контролю над суб'єктами, які займають підлеглі позиції.

Іншим важливим напрямом аналізу наукових джерел стало з'ясування механізмів та засобів, завдяки яким здійснюється психологічне домінування в політико-правовій сфері. Г. Г. Грачовим деталізовано способи і технології інформаційно-психологічного впливу медіа на свідомість особистості, виділено «мішені» маніпуляцій: 1) мотиваційна сфера (потреби, інтереси тощо); 2) регулятори активності (групові норми, самооцінка, переконання тощо); 3) когнітивні структури (знання, стереотипи, упередження, вірування тощо); 4) операціональний спосіб мислення (звички, уміння, навички, стиль поведінки та спілкування тощо); 5) психічні стани (фонові, функціональні, емоційні) (Г.Г. Грачов). Дещо

відрізняється позиція П.Д. Фролова, який поділяє наслідки впливу медіа на свідомість на групи, що об'єднують ефекти в когнітивній, емоційній, ціннісній, поведінковій, психофізіологічній сферах особистості (П.Д. Фролов).

Аналіз науково встановлених фактів та тенденцій, виявлених щодо впливів, маніпулювання ППС особистості дозволяє констатувати наступне:

1) Найбільш типовими стратегіями впливу на *когнітивну складову особистості* є такі, що ускладнюють обробку інформації або сприяють стереотипізації мислення, що досягається завдяки:

- цілеспрямованим порушенням інформаційних потоків (розпорошення інформації; надмірне її накопичення; відхилення або переривання інформаційних потоків, приховування частини інформації тощо) (К. Мілютіна);

- створенню штучної мозаїчності, переривчастого інформаційного поля (переривання на рекламу, фрагментарність подачі сюжетів тощо);

- регулярним повторам певних інформаційних блоків, що призводить до формування стереотипів (В. Кара-Мурза);

- продукуванню значної кількості фейків та «інформаційних шумів», які дезінформують медіаспоживача, унеможливаючи створення реалістичної картини світу тощо.

Названі стратегії сприяють формуванню у військових інформаційного стресу (стан інформаційного перенавантаження), який відіграє роль одного з елементів гібридного протистояння. Внаслідок чого можуть ускладнені та порушені процеси прийняття рішень, що в умовах бойових дій може призводити як до людських втрат, так і до невиконання військових завдань.

2) Впливи на *емоційну складову особистості* побудовані на дестабілізації емоційного стану споживачів медіаконтенту взагалі, й, військовослужбовців, зокрема, що підвищує суггестивність щодо зовнішніх навіювань. Це стає можливим завдяки:

- використанню емоційних ударів (різка зміна зображення, звуку на стиках різнохарактерних сюжетів);

- метод сенсацій (подію патологічного характеру витісняють іншою, що не дає часу на осмислення та емоційне відреагування);

– методична демонстрація сцен насильства, смертей, трупів, що призводить до психологічної адаптації та емоційного знецінення інформації подібного характеру. Внаслідок їх застосування підвищується емоційна вразливість та дезорієнтованість медіаспоживачів, що полегшує маніпулятивну сугестію. Іншим наслідком названо запуск адаптаційних механізмів та підвищення порогу чутливості щодо стресогенних сцен (І.В. Белінська). Використання сексуальних, еротичних сцен також може слугувати тій же меті (Ю.В. Романенко).

Названі стратегії спрямовані на дестабілізацію емоційного стану бійців АТО (продукування страху, невпевненості, зневіри в перемогу). Іншим можливим наслідком є надмірна адаптація, що призводить до притуплення почуття страху, втрати пильності.

3) Впливи на *ціннісну сферу особистості* здійснюються завдяки апеляції до потреб, інтересів, цінностей, пріоритетів суб'єктів політико-правового процесу опосередковано, завдяки:

- використанню малоінформативних, однак емоційно привабливих образів, що формує високий рівень узагальнених очікувань, які врешті-решт зумовлюють політичний вибір (С.М. Глазунова). По тому ж принципу можливо здійснювати демотиваційні кампанії (наприклад щодо мобілізації або необхідності чинити активний спротив окупації) завдяки використанню склейки «непривабливий образ» – певна цінність особистості.

Відомий вислів: «Коли я знаю для чого, я можу подолати будь яке як», – найбільш точно описує сенс цих маніпулятивних стратегій. Посіяти зневіру у військовому протистоянні агресії, знецінення потреби захисту місцевого населення – саме такі прийоми найчастіше поширюють інформаційні джерела, що призводить до падіння бойового настрою військових, поширення алкогольних засобів зняття стресу.

4) При побудові стратегій впливів на *поведінкову сферу особистості* використовують механізми соціального научання (А. Бандура). Завдяки регулярній демонстрації інформаційних сюжетів, що демонструють бажану/небажану поведінку відбувається ознайомлення та опанування новими моделями поведінки, бажаними для ініціатора інформаційного повідомлення.

Демобілізовані учасники АТО, що звикли бачити світ «чорно-білим» іноді сприймають поведінку медіа-персонажів як

приклад для наслідування, і діють не в відповідності з власними цінностями, а як людина «з телевізора».

Отже, під час проведення АТО набуває особливого значення потреба у підвищенні медіакомпетентності учасників бойових дій. Уміння ідентифікувати стратегії та епізоди маніпулювання свідомістю дозволяє підтримувати бойовий дух та зберігати спокій. Не менш важливою є медіакомпетентність демобілізованих з лав ЗСУ, які стикаються з великим потоком інформації після повернення з зони АТО і часто не в змозі розібратися і обрати адекватну поведінку.

Ульянов К., психолог-волонтер

СТРЕС-ПІДГОТОВКА ДО ГОСТРОГО БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ НЕКОНТРОЛЬОВАНОГО БОЙОВОГО СТРЕСУ, КУРСУ «БРОНЬОВАНИЙ РОЗУМ»

Виходячи з поняття про стрес як про системну, неспецифічну, адаптивну реакцію організму на нові умови, програма стрес підготовки базується на наданні курсантам максимального особистого досвіду знаходження в стресі, для вироблення та закріплення навичок контролю свого стану та взаємодії із іншими особами, які знаходяться в стані стрес реакції.

Отже: **стрес-підготовка** – це спеціалізований процес всебічного психофізичного навчання, спрямований на підвищення спеціальної та загальної стресостійкості, набуття курсантом навичок контролю стресового стану, та знань про загальні механізми впливу стресу на поведінку.

Задачі стрес підготовки – надати людині комплексні знання про закономірності реакції на різні типи бойового стресу, сформулювати та закріпити навички контролю свого стану під час стресу, надати особистий досвід поводження з іншими особами, які перебувають в стані гострого бойового стресу, навчити долати наслідки хронічного бойового стресу, зменшити в подальший бойовій ситуації вплив факторів стресу на поведінку людини.

Методи стрес підготовки:

Загальнопедагогічні, що включають словесні та наочні методи – лекція, де курсантам надаються знання про