

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
Інститут соціальної і політичної психології

*Н. Череповська, Н. Дідик, Н. Обухова*

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ  
ПОДОЛАННЯ ТРАВМИ ВІЙНИ  
(практичний посібник)

Київ – 2019

Актуальність посібника «Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни» обумовлена такими реаліями, як збройний конфлікт на сході України та нагальною потребою у розширенні практичного інструментарію психологічної підтримки комбатантів, який би стимулював їх до вирішення власних проблем і підвищував соціальну адаптивність.

У представленому практичному посібнику пропонуються ефективні способи психологічної, ментальної підтримки з подолання травми війни у комбатантів і членів їхніх родин. Автори посібника висувують ідею ресурсності медіапсихології у 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.

Практичний посібник адресується психологам, військовим психологам, капеланам, офіцерам з морального психологічного забезпечення, заступникам командирів у роботі з особовим складом, соціальним педагогам та працівникам, психологам-волонтерам.

## ЗМІСТ

*Переднє слово*

**Проблема подолання травми війни у рамках медіапсихології**

*(Л.А. Найдьонова)*

*Розділ перший*

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

#### **1.1. Психосоціальна підтримка травмованих війною** *(Череповська Н.)*

Види психосоціальної підтримки; емоційна, ментальна складова; її роль на підтримувальному етапі реабілітації; аудиторія

#### **1.2. Медіа як ризики і медіа як ресурси**

1.2.1. Ризики інформаційних деструктивних впливів медіа: медіатравма

1.2.2. Медіапсихологічні ресурси: медіаконтент

1.2.3. Медіапсихологічні ресурси: основні методи медіапсихології

#### **1.3. Групова робота на підтримувальному етапі** *(Дідик Н.)*

1.3.1. Роль групової роботи у контексті емоційної, ментальної підтримки

1.3.2. Характеристика груп комбатантів

1.3.3. Характеристика груп родин комбатантів

Література.

*Розділ другий*

### **II. Технології психологічної підтримки комбатантів та їх родин як набуття конструктивного досвіду**

#### **2.1. Медіаграмотність як профілактика деструктивних інформаційних впливів: методика «Я - ветеран»** *(Череповська Н.)*

2.1.1. Модуль 1 «Медіамистецтво в інтернеті».

2.1.2. Модуль 2 «Реклама на телебаченні»: для чого і як це працює?

2.1.3. Модуль 3 «Телевізійні новини»: провідні технології новинних медіа

2.1.4. Модуль 4 «Пропаганда в інтернеті»: як розпізнати пропаганду й уберегтися від її психологічного впливу?

#### **2.2. Психологічна просвіта: методика «Візуалізована психоедукація»** *(Череповська Н.)*

2.2.1. Інформація та образ: суть візуалізованої психоедукації

2.2.2. Характеристика симптомів постстресових розладів та приклади з відео, кінострічок і практичні поради реагування на них

2.2.3. Практичні рекомендації щодо застосування візуалізованої психоедукації в різних групах травмованих

#### **2.3. Саморегуляція внутрішніх емоційних станів: методика «Медіаклуб»** *(Череповська)*

2.3.1. Рефлексія емоцій і почуттів щодо переглянутого медіаконтенту.

2.3.2. Ціннісно-сміслова регуляція.

2.3.3. Ресурси відновлення внутрішнього стану: медіаклуб.

## **2.4. Саморегуляція психоемоційних станів членів сімей комбатантів** (Дідик)

2.4.1. Саморегуляція психоемоційних станів за допомогою візуального медіаконтенту

2.4.2. Психоедукація стосунків у родині за допомогою візуального медіаконтенту

**2.5. Саморегуляція психологічних станів комбатантів за допомогою анімаційної проєктивної методики «Маріонетка» (Обухова Н.)**

**2.6. Медіаторчість комбатантів як додатковий психологічний ресурс подолання травми (Череповська Н.)**

2.4.1. Що таке медіаторчість та її роль у відновленні психологічного комфорту комбатанта

2.4.2. Види медіаторчості комбатантів: фото колажі, відео ролики, пости-нариси

2.4.3. Практичні рекомендації щодо реалізації творчих задумів  
Література

## ДОДАТКИ

1. Словничок
2. Класифікація медіаконтенту
3. Список рекомендованих фільмів
4. Медіаклуб як універсальна методика: різні формати проведення занять
5. Методика розвитку медіаграмотності комбатантів «Я – ветеран»
6. Алгоритми критичного мислення
7. Зразки медіаторчості комбатантів
8. Методика «Маріонетка»: робочі матеріали