

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Центр заочної дистанційної та вечірньої форм навчання
Кафедра журналістики та філології

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Володимир САДІВНИЧИЙ
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 061 Журналістика
освітньо-професійної програми Журналістика
на тему:
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В УМОВАХ ВІЙНИ: МЕДІАПРОЄКТ

Psychological resilience in wartime: a mediaproject

Здобувачок групи ЖТз-01с Чепелуєвої Діани Олександрівни,

Біловол Наталії Сергіївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Діана ЧЕПЕЛУЄВА

Наталія БІЛОВОЛ

Керівник – асистент кафедри журналістики та філології,
доктор філософії з журналістики Марина САДІВНИЧА _____

Співкерівник – директор Товариства з обмеженою
відповідальністю «Газета “Наш край”» Наталія ШУТЬКО _____

Суми – 2024

Чепелуєва, Д. О., Біловол, Н. С. Психологічна стійкість в умовах війни: медіапроект : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня «бакалавр» ; спец. – 061 Журналістика / наук. керівник М. В. Садівнича, співкерівник Н. Г. Шутько. Суми: СумДУ, 2024. 41 с.

Анотація. У роботі представлено медіапроект, який розкриває проблеми психологічної стійкості в умовах війни. Проект включає текстові матеріали, аудіоподкасти та інфографіку, розміщені на сайті. Робота містить посилання на 18 джерел. Обсяг роботи – 41 сторінка. Сфера застосування інформаційного продукту – поширення сайту медіапроекту та окремих його складових у мережі Інтернет для підвищення обізнаності громадськості щодо різних аспектів психологічної стійкості, необхідності отримання кваліфікованої допомоги в умовах стресу і невизначеності, а також побудови здорових стосунків із оточенням. Актуальність теми обумовлена потребою у створенні ефективних стратегій для підтримки психічного здоров'я населення в умовах війни, а також врахуванням впливу глобалізації, цифровізації та зростаючих вимог до особистого та професійного розвитку. Психологічна стійкість допомагає зберегти психічне здоров'я та емоційний баланс у стресових ситуаціях. Медіапроект корисний для різних соціальних груп, таких як військові, волонтери, журналісти, психологи та громадяни, які пережили військові конфлікти або аб'юзивні відносини.

Ключові слова: адаптація, війна, медіапроект, психологічна стійкість, психічне здоров'я, стрес, стійкість.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА:	
1. Обґрунтування інформаційного проєкту	6
1.1. Опис спеціалізованої задачі, яка вирішується у кваліфікаційній роботі.....	6
1.2. Аналіз матеріалів та акцій прямих і непрямих конкурентів	7
1.3. Обґрунтування методики, обраної концепції, праць, на яких ґрунтується робота	11
2. Специфіка виконаної роботи	14
2.1. Авторська ідея.....	14
2.2. Інформаційний привід.....	14
2.3. Цільова аудиторія	15
2.4. Характеристика джерел, фактів та інформації	16
2.5. Прогнозовані результати втілення та канали поширення інформаційного продукту	18
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	20
II. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОДУКТ	22
ВИСНОВКИ	41
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Психологічна стійкість є ключовим фактором в адаптації особистості до умов війни. В умовах постійних змін, що відбуваються у світі, кожна людина стикається з численними викликами: від особистих проблем до глобальних катаклізмів. Це може включати економічну нестабільність, соціальну нерівність, інформаційний тиск та технологічні зміни. Здатність ефективно справлятися з цими викликами визначається рівнем психологічної стійкості, що дозволяє особистості зберігати психічне здоров'я та емоційний баланс.

У сучасному соціумі психологічна стійкість набуває особливого значення. Вона включає такі аспекти, як здатність до адаптації, гнучкість мислення, стійкість до стресів, емоційний інтелект та внутрішні ресурси особистості. Вивчення психологічної стійкості допомагає зрозуміти, як люди можуть ефективно долати труднощі, зберігаючи при цьому свою продуктивність та добробут, особливо через висвітлення цих питань у медіапроектах.

Актуальність дослідження психологічної стійкості та висвітлення психологічних проблем у медіапроектах обумовлена необхідністю розробки ефективних стратегій підтримки та зміцнення психічного здоров'я населення в умовах війни. Це питання стає все більш важливим у зв'язку з впливом глобалізації, цифровізації та зростаючих вимог до особистісного та професійного розвитку. Війна створює додаткові стресові фактори, які потребують спеціальних підходів для підтримки психічного здоров'я.

Метою роботи є створення медіапроекту для висвітлення проблем психологічної стійкості у контексті війни, визначення її основних компонентів та факторів, що на неї впливають.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання низки **завдань**:

- проаналізувати праці українських дослідників, у яких порушуються проблеми психологічної стійкості, а також особливості висвітлення зазначеної тематики в медіа;

- ознайомитися із наявними журналістськими матеріалами та медіапроектами психологічної тематики;

- створити власний медіапроект.

Авторський задум полягає у створенні медіапроекту, що включатиме текстові матеріали, аудіоподкасти та інфографіку на тему психологічної стійкості в умовах війни. Створені матеріали медіапроекту розміщуватимуться на платформах поширення медіаконтенту та об'єднуюватимуться в один проєкт на загальному сайті.

Практичне значення роботи – це привернення уваги громадськості до проблем психологічної стійкості в умовах війни, необхідності отримання кваліфікованої допомоги та підтримки в умовах стресу та невизначеності, важливості побудови здорових стосунків із оточенням.

Обсяг і структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, розбитих на підрозділи, списку використаних джерел, висновків і додатків. Загальний обсяг роботи – 41 сторінка.

І. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. *Обґрунтування інформаційного проєкту*

1.1. Опис спеціалізованої задачі, яка вирішується у кваліфікаційній роботі

Сучасний соціум стикається з численними викликами, які впливають на психічне здоров'я та добробут індивідів. Серед них: економічна нестабільність, соціальна нерівність, постійні зміни у технологіях та інформаційний тиск. В умовах війни, пандемій та інших глобальних криз особливо актуальними стають проблеми адаптації та підтримки психічного здоров'я населення. Психологічна стійкість, тобто здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати емоційний баланс та продуктивність, є критично важливою в цих умовах.

Основною метою проєкту є висвітлення проблем психологічної стійкості в умовах війни, визначення її основних компонентів та факторів, що на неї впливають. У кваліфікаційній роботі розглядаються такі проблеми, як токсичні відносини, способи їх розпізнання та виходу з них. Особлива увага приділяється психологічній стійкості військових, що є надзвичайно актуальним для нашого сьогодення, а також ментальному здоров'ю дітей в умовах війни та впливу сучасних умов на їхнє життя. У роботі наводяться поради експертів щодо полегшення пригніченого стану дітей. Окрім цього, порушується тема стресу та методів його подолання.

У монографії «Соціально-психологічні аспекти взаємодії інформаційного та освітнього просторів України» науковці виокремлюють поняття медіапсихології «нової галузі, що інтегрує напрацювання психології та наук із соціальних комунікацій і виступає концептуальною основою медіаосвіти» [1, с. 348]. Це підкреслює міждисциплінарні зв'язки соціальних комунікацій із психологією.

Вдалим прикладом використання медіапсихології як основи медіаосвіти є проєкт для дітей «Всеукраїнська школа онлайн» [2]. Додатково, спільний медіапроєкт сімейної дитячої психологині Світлани Ройз і МОН України

«Психологічна турбота від Світлани Ройз» [3], є ще одним чудовим прикладом інтеграції психологічних знань у медіаосвіту, спрямованим на підтримку ментального здоров'я дітей.

Новини та події, які навколо нас, часто стають причиною стресу, особливо для тих, хто займається важливою роботою на передовій – військові, волонтери, журналісти тощо. На жаль, у сучасних освітніх програмах ще не введено вивчення стресових ситуацій, тому люди будь-якого віку змушені самотійно розвивати навички управління стресом. Журналісти, зокрема, під час своєї професійної діяльності постійно зіштовхуються з потенційно небезпечними подіями для свого ментального здоров'я. Це стосується не лише тих, хто працює у зонах конфліктів, а й тих, хто висвітлює внутрішні новини. Згідно з дослідженнями, від 80% до 100% журналістів, що працюють у зонах військових дій, зіштовхуються з подіями, які можуть викликати психологічну травму й навіть спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). [4].

Про психологічну стійкість майбутніх журналістів як відповідь на виклики професії говорять О. Євтушенко та Т. Ковальова [5]. Зокрема, вони наголошують: «Навіть журналісти, які не працюють у зонах бойових дій, ризикують отримати посттравматичний стресовий розлад або інші проблеми з психічним здоров'ям» [5, с. 18].

У США та Великій Британії лише деякі навчальні заклади пропонують курси, що навчають журналістів справлятися з психологічними травмами. Майбутні журналісти також недостатньо обізнані про вторинну травму (непряму травму, що виникає внаслідок впливу історій або образів людей, які пережили травматичні події), про те, як спілкуватися з жертвами, і як висвітлювати травматичні події. [6].

1.2. Аналіз матеріалів та акцій прямих і непрямих конкурентів

Вивчаючи обрану тему, ми проаналізували також матеріали медіа. Перший матеріал, який ми обрали для аналізу – Лариса Гаврилова «Психологія воєнного

часу: що робити з війною в середині нас» (УКРІНФОРМ). [7] Матеріал показує читачу психологічні наслідки війни, описує емоційні стани, які переживають українці, та надає рекомендації щодо збереження психологічної стійкості. Матеріал корисний та цікавий широкій аудиторії, оскільки адресований людям, які безпосередньо переживають наслідки війни, а також тим, хто хоче допомогти близьким. Матеріал базується на коментарях експертів і порадах психологів, що забезпечує його достовірність, охоплює важливі аспекти, такі як стрес, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. Ось приклад, що радить психотерапевт з вищенаведеного матеріалу: «Нехай краще перемога стане для нас несподіванкою, ніж доведуть до відчаю пусті очікування» [7].

Інший матеріал, авторства Ілони Свеженцевої «Бийся, тікай або завмирай – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини» (Суспільне. Новини) висвітлює вплив війни на психоемоційну стабільність людей [8]. Авторка пояснює реакції «бийся, тікай або завмирай», що є природними відповідями на стресові ситуації. Розглядаються психологічні стани, такі як страх, тривога і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Експерти надають поради щодо збереження психічного здоров'я, включаючи підтримку близьких, збереження звичних рутин та пошук професійної допомоги. Зокрема, «військовий психолог Андрій Козінчук в інтерв'ю Суспільному рекомендує насамперед переїхати в відносно безпечне місце, де немає стрілянини і постійної загрози життю. Потім варто зайнятися повсякденними справами: застеляти ліжко, готувати їжу, ходити на прогулянки», – йдеться в матеріалі [8].

Матеріал відповідає журналістським стандартам, зокрема, щодо достовірності, актуальності та етичності, містить цитати експертів, наукові дослідження, а також конкретні приклади, є актуальним, оскільки описує психологічний вплив війни на людей в Україні. Це відповідає поточній ситуації та потребам читачів. Цільова аудиторія: люди, які зазнають впливу війни, а також їхні близькі, соціальні працівники. Журналістський текст включає практичні поради для подолання стресу та збереження психоемоційної стабільності.

Інформація подана зрозуміло й доступно, з використанням реальних прикладів та експертних коментарів.

Наступний матеріал, який ми проаналізували, належить авторці Суспільне. Новини Анастасії Федченко. Вона пережила стрес і збрала інформацію про те, як її знайомі, близькі та друзі борються з цим явищем. Матеріал «Робота. Коти. Волонтерство. Як українці долають стрес під час війни» [9] є цікавим та актуальним джерелом інформації. У тексті розповідається про різні методи, які використовують люди, щоб заспокоїтися під час війни. Кожен читач може знайти для себе корисні поради та методи, які допоможуть зменшити стрес. Однак, варто зазначити, що у матеріалі відсутня експертна думка. Хоча висловлювання певних людей про їхні методи боротьби зі стресом корисні, додавання коментарів спеціаліста зробило б матеріал більш інформативним та надійним. Поради фахівця допомогли б читачам використовувати перевірені методи в стресових ситуаціях. Тож вважати матеріал «Робота. Коти. Волонтерство. Як українці долають стрес під час війни» достовірною – не можемо.

Війна торкнулася не лише дорослих, але й дітей. Маленькі українці та їх психологічний стан мають неабияке значення, тому інший матеріал, який ми розглянули – «Вплив війни на психічне здоров'я дітей» від WAR CHILDHOOD MUSEUM. [10]

Матеріал базується на дослідженнях і наукових даних, не містить особистих суджень. Розглянуто всі аспекти впливу війни на психічне здоров'я дітей, включаючи симптоми, фактори ризику та стратегії подолання. Викладена доступною мовою, зрозумілою для широкого кола читачів. Використано перевірені джерела інформації. Представлені як негативні наслідки війни для дітей, так і фактори життєстійкості та можливі шляхи допомоги. Матеріал дуже актуальний у контексті сучасних подій, бо висвітлює важливі питання, які є критичними для розуміння впливу війни на дітей. Цільова аудиторія – це соціальні працівники, педагоги, батьки, які прагнуть зрозуміти, як допомогти своїм дітям у кризовій ситуації, студенти – спеціалісти із психології, соціології та освіти.

Війна суттєво вплинула на життя українців, зокрема, на їхні особисті стосунки. У матеріалі «Крах ілюзій, нові почуття і кохання на відстані: як війна вплинула на стосунки українців» авторка Надія Бондаренко [11] досліджує, як змінились взаємини людей в умовах війни. Цей матеріал базується на справжніх фактах, містить коментарі експертів і є актуальним для багатьох. Жінки поділилися своїми історіями про те, як під час війни вони заручилися зі своїми обранцями, хтось вирішив повернутися до попередньої сім'ї, а хтось зрозумів, що життя одне, і не варто відкладати шлюб на пізніше. Деякі пари опинилися на межі розлучення. Ці історії можуть бути знайомими багатьом, а поради психологів, наведені у матеріалі, допоможуть знайти вихід із непростих ситуацій. Цей матеріал цікавий для широкої української аудиторії, оскільки війна вплинула на стосунки кожного, і кожен може знайти щось корисне для себе.

Яскравим прикладом вдалих медіапроектів психологічного спрямування є Шоу МЕНТАЛІКА з Соломією Вершигорою. Переглянувши 7 випуск «Аб'юзивні стосунки» [12], ми дізналися багато про те, як розпізнати аб'юзера та чому небезпечно залишатися в таких відносинах. Гостя програми, Марина Орап, завідувачка кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, надала цінні поради щодо запобігання насильству від аб'юзера.

Цей відеоматеріал вартий уваги як підлітків, так і дорослих, адже аб'юзером може виявитися будь-хто, і кожен повинен знати, як розпізнати таке відношення до себе, та як їх уникнути. Подкаст надає інформацію від психолога, що підсилює достовірність матеріалу.

На платформі YouTube ми переглянули мультимедійний матеріал від MEDplus Україна «Токсичні стосунки: як вирватися з пастки?» [13], ведучі – Анна Заклецька та Ірина Єрмак, гостя програми – психологиня Світлана Теодорович. У цьому матеріалі розповідається про те, як зрозуміти, що ви у токсичних стосунках, і як припинити такі відносини. Матеріал підходить усім віковим категоріям, оскільки він розкриває важливі питання та надає поради

щодо їх вирішення. Зазначений матеріал є актуальним, підсилений коментарями від психологині, логічно побудований та легко сприймається на слух. Він містить рекомендації, що робить його ще більш корисним для слухача.

Токсичні люди можуть бути не тільки у відносинах, а й просто оточувати нас. Ми переглянули мультимедійний матеріал «Правила спілкування: як говорити з токсичними людьми» [14], який містить рекомендації від психолога про те, як спілкуватися з такими людьми і що робити, щоб вони не переходили межі ваших кордонів. Цей матеріал теж актуальний, але його варто підсилити, зазначивши на початку, що він створений на основі рекомендацій психологів, щоб слухачі розуміли, що отримують достовірну інформацію.

На тему психології є безліч різних матеріалів, адже ця тема завжди актуальна і охоплює багато підтем, таких як війна, діти, дорослі, відносини та інше. Ми вирішили працювати саме у цьому напрямку та розробити свій медіапроект, оскільки це дозволяє охопити важливі аспекти життя українців у сучасних умовах.

1.3. Обґрунтування методики, обраної концепції, праць, на яких ґрунтується робота

Створюючи власні матеріали для медіапроекту, ми зверталися до наступних тем:

1. *Психологія війни*: Управління емоціями під час війни, збереження рутини та пошук сенсу життя під час конфлікту. Важливо навчитися жити в умовах війни та сприймати новини, які ми чуємо, бачимо, читаємо. Цей аспект включає розвиток стійкості та боротьбу з тривожними розладами і ПТСР. Вивченням цієї теми займалися, зокрема, Лариса Гаврилова у матеріалі «Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас» (УКРІНФОРМ) [7] та Ілона Свеженцева у матеріалі «Бийся, тікай або завмирай» (Суспільне Новини) [8]. Завдяки цим матеріалам ми визначили проблематику над якою потрібно працювати та розробили низку запитань для наших спікерів.

2. *Підтримка спільноти.* Як українці долають стрес через роботу, волонтерство та взаємодію з тваринами. Наша робота розкриває, як людям вдається жити в умовах війни і не втрачати розум. Цю тему висвітлює Анастасія Федченко у матеріалі «Робота. Коти. Волонтерство. Як українці долають стрес під час війни» [9].

3. *Вплив війни на дітей.* Дослідження психічного здоров'я дітей, розвиток стійкості та боротьбу з тривожними розладами. Ці питання розкриті у матеріалі «Вплив війни на психічне здоров'я дітей» від WAR CHILDHOOD MUSEUM [10]. Також психологічну підтримку дітей розглядала українська науковиця О. Петренко у роботі «Питання психолого-педагогічної підтримки дітей під час війни: інформаційно-технологічне забезпечення» [15], де проаналізувала основні джерела психологічної підтримки дітей, способи комунікації під час підтримки, виділила їх переваги й недоліки.

4. *Токсичні та аб'юзивні відносини.* Як розпізнати аб'юзера, чому небезпечно перебувати в аб'юзивних чи токсичних відносинах, та як залишити такі відносини. Ми розглянули цю тему у таких мультимедійних проектах: Психологічне шоу МЕНТАЛІКА «Аб'юзивні стосунки» [12], MEDplus Україна «Токсичні стосунки: як вирватися з пастки?» [13], «Правила спілкування: як говорити з токсичними людьми» [14]. Кожен з цих матеріалів допоміг нам визначити питання для обговорення з нашими спікерами. Переглянувши матеріал «Правила спілкування: як говорити з токсичними людьми», ми вирішили створити аудіо подкаст замість відео, адже слухачам буде легше сприймати інформацію без відволікання на візуальні елементи.

Олена Зеленська у промові на Стратегічній сесії Міжвідомчої координаційної ради зазначила, що необхідно «загоїти психологічні рани, які залишає війна. Це також важлива частина перемоги. І це справа нашої Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Психологічна допомога має стати такою ж повсюдною, як і загальномедична, щоб нею міг скористатися абсолютно кожен житель країни. Нам важливо створити умови для психосоціальної підтримки насамперед тих освітян та дітей,

які вимушено перебувають за кордоном або є внутрішньо переміщеними особами» [16]. Тому важливо згадати всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. Ця програма надає техніки самопомоги, фахову підтримку та гарячі лінії для підтримки ментального здоров'я українців, що надихнуло нас на створення власного медіапроєкту. [17]

Кожен матеріал та кожна праця, які ми розглянули, дали нам глибоке розуміння теми, напрямок для нашого проєкту та допомогли визначити, яких спікерів обирати для наших інтерв'ю. Наша робота базується на актуальних та важливих аспектах психічного здоров'я в умовах війни, підтримки спільноти, впливу війни на дітей, а також проблемах токсичних відносин. Ми прагнемо не лише висвітлювати ці теми, але й надавати практичні рекомендації та підтримку для різних груп населення, допомагаючи їм долати труднощі і підтримувати ментальне здоров'я.

Для глибокого аналізу проблеми та отримання достовірної інформації були використані різні методи дослідження: інтерв'ю та аналіз наукової літератури. Це допомогло нам виявити основні фактори, що впливають на психологічну стійкість, та розробити ефективні стратегії її підвищення за порадами спеціалістів.

2. Специфікація виконаної роботи

2.1. Авторська ідея

Наш проєкт покликаний створити мультимедійний журналістський продукт, спрямований на аналіз та підтримку психологічної стійкості в умовах війни. Ми визначили психологічну стійкість як основну тему нашого дослідження через її актуальність у контексті сучасних конфліктів і воєнних подій.

Наш проєкт має на меті не лише просте представлення інформації, але й надання практичних рекомендацій та стратегій для різних соціальних груп. Ми спрямовуємо зусилля на створення матеріалів, які будуть корисними для військових, волонтерів, журналістів, а також для тих, хто пережив військові конфлікти чи аб'юзивні відносини.

У нашому проєкті ми використовуємо різноманітні формати для максимальної доступності та інформативності. Це включає в себе текстові матеріали, доповнені ілюстраціями для кращого розуміння представленої інформації, аудіо-подкасти для зручності сприйняття, інфографіку для візуалізації статистичних даних тощо.

Наша основна мета – підвищити усвідомленість та навчити аудиторію ефективним стратегіям збереження та підтримки психічного здоров'я в умовах стресу та травматичних ситуацій. Ми віримо, що наш проєкт допоможе людям зрозуміти важливість психологічної стійкості та навчити їх ефективно працювати з викликами, які вони можуть зустріти в житті.

2.2. Інформаційний привід

В умовах сучасної війни в Україні питання психологічної стійкості набуває критичної важливості, особливо, для дітей та військових. Ці групи стикаються з постійним стресом, травмами та викликами, які суттєво впливають на їхнє ментальне здоров'я. Дослідження зосереджується на механізмах розвитку

стійкості, методах підтримки та реабілітації, а також на ролі суспільства в цьому процесі.

Крім того, важливою темою є токсичні відносини, які ще більше ускладнюють емоційний стан постраждалих. Вивчення цього аспекту допоможе зрозуміти, як вплив токсичних людей відображається на загальній психологічній стійкості. Актуальність роботи підкріплюється сучасними подіями та необхідністю розробки ефективних програм допомоги та підтримки.

Робота спрямована на створення комплексного підходу до вивчення та висвітлення в медіа механізмів підтримки психологічної стійкості в умовах кризи, що дозволить розробити ефективні стратегії допомоги постраждалим.

2.3. Цільова аудиторія

Цільова аудиторія для якої може бути цікаві та актуальні наші матеріали:

1. Психологи та психотерапевти: Фахівці, які надають підтримку та розробляють стратегії реабілітації для дітей, військових та жертв токсичних відносин.

2. Освітняни та соціальні працівники: Педагоги, вихователі та соціальні працівники, що працюють з дітьми, які пережили травматичні події.

3. Військові та їхні родини: Люди, що стикаються з психологічними викликами під час та після служби.

4. Жертви токсичних відносин: Люди, які потребують підтримки для виходу з таких відносин та відновлення ментального здоров'я.

5. Громадські організації та волонтери: Організації, що займаються підтримкою ментального здоров'я населення в умовах кризи.

6. Політики та урядовці: Особи, які розробляють політику та програми, спрямовані на підтримку ментального здоров'я в умовах війни.

2.4. Характеристика джерел, фактів та інформації

Для написання роботи використовуються різноманітні джерела фактів та інформації, які можна розділити на кілька категорій:

1. Наукові статті та дослідження. Психологічні журнали та публікації, що охоплюють теми психологічної стійкості, впливу війни на дітей та військових, а також аб'юзивні відносини.

2. Звіти та публікації громадських організацій. Звіти та аналітика волонтерських організацій, що надають допомогу постраждалим від війни.

3. Новини та аналітичні статті. Інформаційні ресурси, що висвітлюють актуальні події та їхній вплив на населення (наприклад, «Укрінформ», «Суспільне»); матеріали, що досліджують соціальні аспекти війни та її наслідки на психічне здоров'я.

4. Програми та ініціативи. Опис та аналіз програм ментального здоров'я, таких як «Ти як?», що надають конкретні техніки самопомоги та підтримки; офіційні сайти та документи, що розробляють та впроваджують ці програми.

5. Інтерв'ю та особисті свідчення. Інтерв'ю з психологами, соціальними працівниками та жертвами, що додають практичні аспекти до теоретичних знань; особисті історії та свідчення людей, які пережили військовий конфлікт або аб'юзивні відносини.

Наш медіапроект включає різноманітні формати, такі як текстові матеріали, подкасти та інфографіку, що робить його доступним та інформативним для широкої аудиторії.

- Подкасти: Цей формат є дуже ефективним для передачі інформації та емоційної підтримки. Подкасти дозволяють залучити експертів, що можуть ділитися своїм досвідом та порадами. Наприклад, «Нова українська школа» пропонує практичні інструменти та поради для підтримки психологічного здоров'я дітей, що можуть бути адаптовані для подкастів, орієнтованих на дорослих [18].
- Інфографіка: Використання візуальних елементів допомагає краще зрозуміти складні теми та зробити інформацію доступнішою. Інфографіка

може включати техніки самодопомоги, статистику щодо впливу війни на психічне здоров'я та рекомендації щодо зниження стресу.

Текстові матеріали медіапроєкту:

«Токсичність заразна – розмова з сумським психологом», автор Наталія Біловол. Це інтерв'ю з практичною психологинею та керівником психологічної служби Сумського державного педагогічного університету Вікторією Ратеєвою. У матеріалі розкривається тема токсичності та надаються поради від психологині, які допомагають зрозуміти, передається токсичність, чи все залежить від нас самих. Також додані фотографії спікерки.

«Усе закладено в нас з дитинства» – сумський сімейний психолог про сучасні відносини пар, автор Наталія Біловол. Інтерв'ю з сімейним психологом, психотерапевтом та співзасновником школи Психотерапії і Тантри Олександром Підгорним. У матеріалі розкриваються питання аб'юзивних відносин, способи їх розпізнавання, причини складності виходу з таких відносин. Додані фотографії спікера.

«Напевно я зможу забути все, але не той день...» – історія військового, автор Діана Чепелуєва. У матеріалі подається розповідь військового про ситуацію, яка його найбільше вразила на війні. Також подається коментар військового психолога з позивним «Медик», щодо психологічних наслідків переживання подібних травматичних подій. Додано фото військового.

«Інтерв'ю зі шкільним психологом Краєвською Таяною про те, як війна вплинула на навчання та дітей», автор Діана Чепелуєва. У матеріалі розповідається про стан дітей під час війни, надаються поради та вправи для полегшення ментального стану дітей. Додано фото спікера.

Подкасти

«Токсичні стосунки у часи війни: як розпізнати, уникнути та зберегти психологічну стійкість», автор Діана Чепелуєва.

Авторка провела конференцію через Zoom з Олександром Підгорним. Після зустрічі було написано текст матеріалу, записано подкаст та оброблено матеріал, написанням тексту займалася Чепелуєв Діана, обробкою подкасту –

Біловол Наталя. У подкасті розкривається тема відносин під час війни з порадами від Олександра Підгорного.

«Токсичність в умовах війни: як розпізнати та уникнути впливу токсичних людей», автор Наталія Біловол.

Для створення подкасту використано запис розмови із психологинєю Вікторією Ратєєвою. У подкасті пояснюється, як розпізнати токсичних людей та уникати їхнього впливу, на основі порад психологині.

Інфографіка

Діана Чепелуєва у соціальній мережі Instagram провела опитування серед своєї аудиторії з таким питанням: «Чи використовуєте ви послуги психолога?» з варіантами відповідей «Так», «Ні», «Інші варіанти». За результатами опитування було створено діаграму. Також було задано питання «Що вас спонукає до стресу?», де підписники писали, що найбільше їх тривожить. На основі цих даних був створений матеріал з рекомендаціями для профілактики стресу від навчально-наукового центру соціально-психологічної підтримки та резильєнтності.

2.5. Прогнозовані результати втілення та канали поширення інформаційного продукту

Усі матеріали, створені в межах медіапроєкту розміщені на мультимедійній платформі, розробкою якої займалася Наталія Біловол. Також матеріали можуть розміщуватися на інших платформах для поширення мультимедійного контенту та в соціальних мережах.

Матеріали сприятимуть підвищенню рівня обізнаності про важливість психологічної стійкості серед населення, приверненню уваги до психологічних проблем, що є актуальними в сучасному суспільстві. Це включає підвищення обізнаності про важливість психологічної стійкості, розробку ефективних методів підтримки та реабілітації, поліпшення психічного здоров'я цільових груп, а також зменшення негативного впливу токсичних відносин на ментальне

здоров'я. Ці результати будуть важливим кроком у покращенні якості життя і загального благополуччя суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів: монографія / [О. Т. Баришполець, О. Л. Вознесенська, О. Є. Голубєва, Г. В. Мироненко, Л. А. Найдьонова, Н. О. Обухова, Н. І. Череповська]; за наук. ред. Л.А. Найдьонової, Н. І. Череповської. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.
2. Всеукраїнська школа онлайн. URL: <https://lms.e-school.net.ua/> (дата звернення: 14.04.2023).
3. Психологічна турбота від Світлани Ройз. URL: <https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS> (дата звернення: 23.03.2023).
4. Pearson, M., McMahon, C., O'Donovan, A., & O'Shannessy, D., Building journalists' resilience through mindfulness strategies. *Journalism*. 2021, Vol. 22 (7), pp. 1647–1664.
5. Євтушенко О., Ковальова Т., Психологічна стійкість майбутніх журналістів як відповідь на виклики професії. *Образ*. 2023, вип. 3(43). С. 18–27.
6. Ogunyemi, O., Akanuwe, J. Should journalism curricula include trauma resilience training? An evaluation of the evidence from a scoping literature review and findings from a pilot study. *Journalism Education*. 2021, Vol. 10, no. 1, pp. 33–43,
7. Гаврилова Л. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас». *УКРІНФОРМ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
8. Свеженцева І. Бийся, тікай або завмирай. *Суспільне. Новини*. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
9. Федченко А. Робота. Коти. Волонтерство. Як українці долають стрес під час війни. *Суспільне. Новини*. URL: <https://suspilne.media/220462-robota-koti-volonterstvo-ak-ukrainci-dolaut-stres-pid-cas-vijni/>

10. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. War childhood museum. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
11. Бондаренко Н. Крах ілюзій, нові почуття і кохання на відстані: як війна вплинула на стосунки українців. *RFA*. URL: <http://surl.li/ucohi>
12. Аб'юзивні стосунки. *Психологічне шоу МЕНТАЛІКА*. URL: <https://m.youtube.com/watch?v=GfNh21i7sjQ>
13. Токсичні стосунки: як вирватися з пастки? *MEDplus Україна*. URL: <https://youtu.be/P82D5qdN7sc?si=qvC2hpQ7xwPzqftR>
14. Правила спілкування: як говорити з токсичними людьми. *Mindly*. URL: <https://youtu.be/gWS0JGRHIGQ?si=E2qngx9VEkwnK8bH>
15. Петренко О. Питання психолого-педагогічної підтримки дітей під час війни: інформаційно-технологічне забезпечення. *Інноватика у вихованні*, 2022. Вип. 15. С. 67–75.
16. Важливо підтримувати психічне здоров'я кожного учасника освітнього процесу – відбулась стратегічна сесія Міжвідомчої координаційної ради. *Міністерство освіти і науки України*. Київ, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/vazhlivo-pidtrimuvati-psihichne-zdorovya-kozhnogo-uchasnika-osvitnogo-procesu-vidbulasstrategichna-sesiya-mizhvidomchoyi-koordinacijnoyi-radi> (дата звернення: 18.02.2023).
17. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської URL: <https://howareu.com/>
18. Нова українська школа. URL: nus.org.ua

II. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОДУКТ

Тексти

Токсичність заразна – розмова з сумським психологом

У сучасному світі ми стикаємося з різноманітними типами взаємодій та відносин, але серед них існують і такі, які можуть виявитися небезпечними для нашого емоційного та психологічного добробуту. Токсичні особистості – це ті, хто здатен зруйнувати наше щастя, впевненість і світогляд. У матеріалі ми обговоримо особливі характеристики токсафену, як вони впливають на наше життя та як ми можемо з ними взаємодіяти.



Рисунок 2.1 Вікторія Ратєєва – практична психологиня та керівник психологічної служби Сумського державного педагогічного університету.

Щоб обговорити цю тему та розповісти вам про згаданих особистостей, ми поспілкувалися з практичною психологинею Вікторією Ратєєвою.

Сьогоднішнє суспільство нещадно наповнене різними впливами, але одним з найнебезпечніших є токсичність. Це психологічний стан, коли негативні емоції, впливи або поведінка поширюються серед людей, як епідемія. Чи є ця токсичність заразною, і чому так важливо звертати на це увагу?

– Ми можемо критикувати будь-що, звертати увагу на дрібниці та сварити когось за це, та чи зробить це комусь краще або легше? Звичайно ні. От Ви зараз сидите переді мною, я можу сказати, що мені не подобається ваша кофтинка, наприклад. Чи буде це коректно та ввічливо по відношенню до опонента? Якщо ви себе поважаєте, то звісно, що ні. Ви можете мені відповісти: «Ну добре» і навіть нічого не заперечите. Але я не дизайнер, щоб коментувати вбрання інших людей, і справа тут навіть не в дотичності до професії, а в тому, що думки

«диванних критиків», які вони популяризують, нерідко насправді нікого не цікавлять, а лише знецінюють, – говорить Вікторія.

Якщо людина не запитувала вашої думки, то може вона її не цікавить? Є ситуації, коли критика буває доречно, якщо ви фахівець, а є такі – що ні. Ми тут говоримо про конструктивну критику, доречну критику. Наприклад, похвали завжди повинно бути більше по відношенню до критики. І критикуємо ми не людину, а, наприклад, вчинок чи якусь конкретну дію. Для того, щоб людина могла – це якісно виправити й була вдячна за корекцію.

Вивчайте власні кордони, відчуття та емоції. Не ігноруйте думки, які приходять після спілкування з іншою людиною. Аналізуйте усе та відстоюйте власне самопочуття, щоб не стати тією самою «жертвою аб'юзу».

Токсичність заразна?

– Це питання власних кордонів. Запитайте себе, де ваші особисті кордони, якщо ви дозволяєте іншим так себе поводити з вами, – радить наша героїня.

Нам важливо вчитися рефлексувати, мати можливість розуміти свої емоції та вміти розрізняти свої почуття від тих, які нам іноді хочуть нав'язати. Вчитися та говорити про це з дітьми, у колективах, адже ми проводимо багато часу на роботі. З цього і складається наше життя, наше сьогодні, а тому й наше майбутнє. Ми зараз виборюємо свою ідентичність, своє право на свободу – це робить зараз вся країна, кожна людина дотична до цього. І важливо мати кордони як власні, так й особисті – адже це початок нас з вами й нашого майбуття.

З усім тим, якщо брати до уваги токсичних керівників, які мають підлеглих, то тут інше питання. Ви або почнете наслідувати його поведінку, тобто ідентифікуєтеся токсичністю, або зможете відстояти у цьому умовному бою та залишатися при своїх кордонах. Боротися з таким явищем вкрай важко, враховуючи статуси, тут тільки лише такі варіанти власного вибору: або можете витримувати таке відношення до себе, або даний формат робочого альянсу не підходить. Це також велике вміння не терпіти там, де це не є доречним.

Поради для сум'ян від Вікторії

– Живіть та надихайтеся життям. Тримайтеся якомога далі від токсичних людей та не піддавайтеся інтригам, вчіться піклуватися про свій стан. Краще зосередьтеся більше на собі, власних ресурсах та цінностях, – підсумовує наша героїня.

Наталія Біловола

«Усе закладено в нас з дитинства» - сумський сімейний психолог про сучасні відносини пар



Рисунок 2.2 Олександр Підгорний - сімейний психолог, езотерик, співзасновник школи Психотерапій й Тантри.

Чи чули ви поняття «токсичні відносини»? Явище подібних відносин може відобразитися на усьому вашому житті, а не тільки на взаємодіях з партнером. Ми вирішили розповісти вам, що ж криється за цим терміном та як з ним боротися. Допоможе нам у цьому сімейний психолог Олександр Підгорний.

RED FLAG у стосунках

– Під час формування нашого пізнання ми формуємо такі собі маски нашого відношення до людей. Змінюємо їх залежно від стосунків, статусу та відношення до людини. І важливий момент тут у тому, що не те, як людина себе поводить, а як ви їй це дозволяєте, – пояснює Олександр.

Запам'ятайте, що агресивні відповіді на ваші запитання – це не норма, не дозволяйте іншим так ставитись до себе. Однак це не означає, що якщо ваш партнер підняв голос, то це кінець стосункам, це лише дзвіночок, що потрібно звернутися до спеціаліста. А щоб побачити ті самі популярні «червоні папірці», потрібно знати себе, щоб зрозуміти, що щось та не так у вас.

– Не мовчіть, а кажіть своїм партнерам про власні відчуття: що турбує, що болить. Нікого не звинувачуйте, кажіть тільки про себе та власні почуття,

наприклад: «Така ситуація, яка сталася щойно, змушує мене відчувати себе поганою», – радить Олександр.

Якщо постійно мовчати, «ковтати» те, що болить – ви «охолоните» до відносин. Зникне бажання рухатися далі з цією людиною. Що ми маємо на увазі, людина бачить результати через ті ресурси, через які він розуміє відносини. Багато хто може сприйняти це за шантаж, бо не роби так-то, бо я не буду робити те-те. Але ні. Розплющте очі. Це елементарне пояснення циклу подій, тому що усі ми живемо в енергообміні.

– Найсумніше те, що людина у такій розмові може чути звинувачення у власний бік та почати відповідати агресивно. Це той самий ваш «дзвіночок». Якщо помітили таке у партнера – одразу звертайтеся до психотерапевта, бо наслідки можуть бути гірші, – розповідає Олександр.

Ознаки токсичності включають:

- Нездатність вирішувати конфлікти. Партнер відмовляється обговорювати певні питання або визнавати ваші проблеми;
- Відсутність довіри та постійний контроль;
- Відчуття невпевненості у власній особі у відносинах;
- Занепокоєння друзів та родичів щодо вашого партнерства;
- Недостатня здатність до компромісів у відносинах;
- Важкість у відкритому спілкуванні та поділі почуттів;
- Відмова від особистих інтересів та звичок через партнерство;
- Почуття тиску на швидке просування відносин;
- Порухення довіри та брехня у відносинах;
- Зловживання різними видами поведінки у відносинах;
- Посилення психічних та фізичних проблем зі здоров'ям через відносини.

А як же зрозуміти аб'юз вдома?

- Загалом, раджу дивитися на батьків партнера. Якщо там є аб'юз, то у ваших стосунках він також буде, повірте. Ми несвідомо можемо переносити

ту атмосферу, яка була у батьківському домі на особисте життя, – розповідає наш герой.

Відрізнити аб'юз від звичайної сварки дуже просто. У будь-якому конфлікті є ціль, ми сперечаємося, щоб вирішити проблему та не повертатися до неї. А в аб'юзі головна мета тільки в однієї людини – вивести на емоції партнера. Ті самі емоційні гойдалки, які ми так «полюблюємо». Пояснимо, як же це. Це коли в один день тебе боготворять, а в інший порівнюють зі сміттям. Коротко, лаконічно та ясно.

Чому люди залишаються у таких відносинах

– Тому що часто ми в такому партнері бачимо когось із батьків і відчуваємо себе маленькими. І піти з таких відносин – це те саме, що маленька дитина пішла від батьків, – коментує Олександр.

Бувають випадки, коли люди дійсно самі йдуть з таких відносин, але відбувається це тоді, коли людина, умовно, дійшла до дна. Та сама ситуація, де страх втрати батьків рівносильний страху втрати життя.

Основні причини, чому люди не тікають від таких відносин:

- «Рожеві окуляри»;
- Занадто швидко розвиваються події відносин;
- Ми переконуємо себе у правильності того, чого бажаємо;
- Важко визнати помилки;
- Недовіра до власних переконань.

Наталія Біловол

«Напевно, я зможу забути все, але не той день...», - історія військового

За два роки війни проблема психологічного стану стала однією з ключових у житті українців, адже події, що відбуваються у наш час, важко та просто неможливо сприймати без відповідної реакції на них із боку людської психіки. Але найважче навколишня дійсність відображається на психічному стані військових, адже саме вони стоять впритул із горем, щодня бачать смерть,

чують вибухи і не знають, що чекатиме їх завтра. Своєю історією з нами поділився військовий 95-ї десантно – штурмової бригади, чие ім'я ми не називаємо із міркувань безпеки.



Рисунок 2.3 Військовий 95-ї десантно-штурмової бригади.

«Напевно, я зможу забути все, але не той день... Безумовно, потім було ще чимало гірших днів, але той день розділив моє життя на «до» та «після». Тоді я вперше зрозумів, що таке страх. Справжній страх, а не те, що ми звикли відчувати, наприклад, коли йдеш сам уночі темною вулицею, або щось на кшталт того.

День був дуже теплим. Як сьогодні пам'ятаю, яким ясным було небо, лише де-не-де з'являлися маленькі хмаринки, і ті – вдалині. Це був березень, двадцять п'яте, але вже припікало сонце, хоч ще й лежав сніг. Не можу сказати, що нічого не передбачало біди, бо навпаки, все вказувало саме на це.

Артилерія противника працювала цілодобово, та ми вже звикли – вона вже не лякала, ніхто не ховався і не втікав від прильотів. Буде що буде. Напевно, відіграло велику роль і те, що ми були дуже виснажені, декілька тижнів без відпочинку, нормального сну та їжі – дві банки кільки в томаті, мерзла картопля, штук двадцять. Води майже не було, тому ми топили сніг та варили в ньому картоплю в мундирі. А ще була пачка невареного згущеного молока та хлібина на дванадцять осіб.

Ми – мінометники, тому розміщуємося значно ближче до противника, ніж інші артилеристи. Інколи ділимо окоп із піхотою. Але це буває дуже рідко.

Тоді ми в складі трьох розрахунків виїхали на вогневу позицію – було завдання зупинити рух колони противника в напрямку міста Слов'янськ. Ми ледь встигли виставити міномети, як побачили, що зі сторони супротивника

наближається літак. Усі побігли під куші, щоб захватись. Через високу інтенсивність бойових дій на той час ми не мали змоги копати собі бліндажі та укриття, робили легенькі окопи та ховались під деревами. Літак полетів на село Довгеньке та скинув три фугасні авіабомби.

Щось в нас тоді перемкнуло – на мить ми забули про те, що відбувається навколо, та спостерігали, як ворожа авіація знищує наше село. Не було страшно, здавалося, що літак далеко від нас, але виявилось, наше «далеко» для літака це кілька секунд польоту. Коли літак пролетів над нами і розвернувся, ми зрозуміли, що тепер саме ми – його ціль. Я ледь встиг застрибнути в яму, як пролунало три вибухи, відчув, як мені в лице летить все, що може та не може літати. Далі я втратив свідомість, отримав баротравму. Коли прийшов до тями, озирнувся – все горить, зрозумів, що треба тікати, бо зараз у ГАЗоні почнуть вибухати наші мінометні снаряди. Поліз до ГАЗону, дістав автомати – свій та хлопців. Коли виліз, побачив, що літак повертається. Моє і так знервоване серце забилося ще сильніше, здавалося, що зараз грудна клітина розвалиться зсередини.

Я побіг до яру, там лежав мій товариш «Хрум», він теж бачив літак. Промовив: «Летить нас добивати» та заплакав.

Я оглянув себе – не розумів, живий, чи ні. Не розумів, як ми залишилися цілими в епіцентрі вибуху... Виявилось, що літак повернувся, щоб оцінити нанесену нам шкоду та більше нічого не скидав. Почали лунаати вибухи – детонували міни, що лежать в ГАЗонах. До нас із «Хрумом» прилетів кусок міни, побратим почав панікувати ще більше.

Коли ситуація трішки заспокоїлась, ми почали збиратись до купи. В одного побратима було поранення голови (пізніше виявиться, що близько до мозку застряг уламок, тому лікарі не ризикнули його діставати). Здавалося, що вже пройшло декілька годин, виявилось – хвилини. Хтось із побратимів помітив, що немає Дмитра, і хлопці вирушили на пошуки.

Коли знайшли обгорілий ГАЗон, зрозуміли, що Діма не встиг схватись – він був у машині, від вибуху авто згоріло за лічені хвилини, температура була

настільки високою, що плавився метал, а кабіна від машини відлетіла метрів на чотириста.

Того дня ми не могли забрати побратима, домовилися, що прийдемо по нього вночі, але не змогли – позицію зайняв супротивник. Довелося відмінити вилазку. Дмитро пролежав там три дні, лише потім розвідка змогла забрати його тіло.

Саме після цієї події до мене прийшло розуміння, що кожен із нас може стати наступним, лише послідовність залишається в таємниці.

Якщо запитати у військових, котрі були на фронті, можна почути багато їхніх страхів: хтось боїться танків, хтось говорить, що його страх – вогнеметна система «Солнцепёк», від когось почуєте – «КАБ». Всі ці речі дійсно страшні. Страшніші, ніж фільми жахів».

Коментар від військового психолога з позивним «Медик»:

«На жаль, таких історій безліч, адже у нашій країні точиться війна. Різні ситуації по-різному впливають на військових. На початку повномасштабного вторгнення серед військових та цивільних ми спостерігали певний азарт – не було розуміння, що ми не безсмертні, війна сприймалася, як, скажімо, відео гра. Але в певній ситуації до нашого героя прийшло розуміння, що смерть існує. Більшість військових ламають саме такі ситуації – коли немає, що їсти, пити, тоді починає вмикатися мозок, з'являються думки, що ось вона реальність, це не гра, і в будь-яку мить тебе може не стати...

Чомусь люди досі не усвідомлюють необхідності роботи з психологом – це вважається чимось жахливим та неприйнятним. Більшість вважає, що до психологів звертаються лише божевільні, але це не так. Працювати з психологом потрібно як цивільним, так і військовим. Закликаю усіх рідних, близьких, друзів спонукати військових до роботи з психологами, пояснювати, що не потрібно соромитися цього, адже інколи від такої роботи залежить життя».

Чепелуєва Діана

Інтерв'ю зі шкільним психологом Тетяною Красівською: вплив війни на навчання та психічний стан дітей



Рисунок 2.4 Тетяна Краєвська, психолог Михайлівського ліцею

У наш час багато факторів змусили змінити форму навчання на онлайн. Спочатку це була пандемія Covid-19, а з 24 лютого 2022 року діти вимушені навчатися онлайн через агресію Росії проти України. Це вплинуло не лише на сам процес навчання, але й на психічний стан дітей. Про це ми поговоримо з Тетяною Краєвською, психологом Михайлівського ліцею.

– Добрий день, Тетяно. Скажіть, чи після повномасштабного вторгнення психологічний стан дітей змінився і як це впливає на навчання?

– Добрий день. Після 24 лютого 2022 року стан кожного українця змінився, тому, звісно, ця ситуація вплинула і на дітей. Дітки більш вразливі, вони емоційніші та серйозніше сприймають новини та події. Стосовно того, чи вплинуло це на навчання, я можу сказати, що дуже. Особливо на початку ситуації багато дітей, які добре навчалися, почали гірше вчитися, стали закритішими. Коли я проводила з ними бесіди, деякі відповідали агресивно, а інші взагалі уникали зустрічей зі мною.

– Чи відбулися зміни у цих дітей з часом, чи вони досі реагують агресивно?

– Діти, як і дорослі, швидко адаптуються до нових ситуацій. Проте ситуація змінилася лише зовнішньо, а працювати є над чим, адже діти все ще чують новини про війну.

– Як ви працюєте з дітьми, чи використовуєте для кожного різні методики?

– Я, як шкільний психолог, не використовую лікувальні методи, але можу вислухати дитину або порадити батькам звернутися до фахівця. Щодо методів, то я шукаю індивідуальний підхід до кожної дитини. Розробляю ігри, щоб діти

могли відпустити свою проблему, спілкуюся з ними, допомагаю визначити, як подолати проблему і не повертатися до неї.

– **Чи могли б ви поділитися вправою, яка допомагає полегшити тривожність дитини?**

– Якщо ви помітили нервовий стан у дитини, перше, що можна зробити, це забрати її від місця, яке викликає негатив. Потім почніть говорити з дитиною, дізнайтеся, що її засмутило, поясніть ситуацію докладно. В ігровій формі запропонуйте дитині відпустити тривогу. Наприклад, ми надували кульки і писали на них слова, такі як «Біль». Діти промовляли, що їх турбує, і коли були готові попрощатися з проблемою, лопали кульку або відпускали її в небо.

– **Дякую, що поділилися таким методом. Чи проходять у вашому закладі заходи, спрямовані на підтримку ментального здоров'я, і чи торкаєтесь ви теми війни?**

– Так, у нас проходять такі заходи. На цьому тижні ми з кожним класом обговорювали тему ментального здоров'я. Я підготувала різну інформацію для дітей, говорили про підтримку один одного у скрутну хвилину, а також про ситуацію в країні і як реагувати на певні події.

– **Які поради ви можете дати батькам, щоб вони могли допомогти своїм дітям налагодити емоційний стан?**

– Раджу уникати новин про війну. Якщо дитина все ж отримала цю інформацію, поясніть їй ситуацію. Відволікайте дитину іграми, відвідуйте музеї, театри, кіно чи ігрові кімнати, щоб перемикає її на позитивні емоції.

– **Як батькам реагувати на зниження якості навчання дитини?**

– Якщо батьки помічають, що дитина пригнічена або засмучена, не насідайте на неї за погану успішність. Дізнайтеся, що її турбує, оцініть ситуацію і визначте, чи можете ви впоратися самостійно, чи потрібна допомога спеціаліста. Коли стан дитини налагодиться, вона повернеться до звичного життя і покращить успішність у навчанні.

Отже, щоб не погіршити стан дитини, говоріть із нею, цікавтеся її життям та обговорюйте проблеми. Піклуйтеся не лише про якісне навчання, а й про психологічний стан своєї дитини.

Чепелуєва Діана

Подкасти

Токсичні стосунки у часи війни: як розпізнати, уникнути та зберегти психологічну стійкість

У подкасті ви дізнаєтесь:

- *Як розпізнати ознаки токсичних стосунків, особливо у часи війни.*
- *Які прояви аб'юзу найчастіше зустрічаються в токсичних відносинах.*
- *Як війна та стресові ситуації впливають на стосунки між людьми.*
- *Поради від сімейного психолога Олександра Підгорного щодо збереження психологічної стійкості.*
- *Стратегії емоційної гігієни для запобігання накопиченню негативних емоцій.*
- *Як встановлювати та зберігати особисті кордони у стосунках.*
- *Чому важливо починати зцілення з самих себе та своїх думок.*
- *Як уникнути повторення токсичних сценаріїв у майбутніх стосунках.*

Підключайтеся і дізнавайтеся, як захистити себе від негативного впливу токсичних відносин та зберегти внутрішню гармонію навіть у найважчі часи!

Наталія: Ласкаво просимо до нового випуску нашого подкасту «Токсичні стосунки у часи війни: як розпізнати, уникнути та зберегти психологічну стійкість». Ведучі сьогоdnішнього подкасту – Наталі.

Діана: Та Діана.

Наталія: Сьогодні ми розглянемо досить важливу тему.

Діана: Так, це напевно найпопулярніша тема, яку я чула, читала та вивчала, знаєш. Токсичні стосунки – це ті, в яких одна людина отримує ресурси та гормони щастя за рахунок приниження, пригнічення та знецінення іншої. Для постраждалої сторони це призводить до депресії, стресу, втоми та навіть

можливо апатії. Люди зазвичай заряджаються від спілкування з іншими, інакше вони не можуть отримати ці ресурси.

Наталія: Війна, безумовно, створює особливий натиск на стосунки між людьми й посилює оцю токсичність чи аб'юз. Це в принципі, вважай, синоніми. Саме слово «аб'юз» походить від англійського abuse – шкодити. До цього можна віднести будь-які прояви насильства: як психологічні, так і фізичні. Загалом, це не характерно для всіх стосунків, але будь-які стосунки, де присутній аб'юз, є токсичними.

Діана: Розмовляла з сумським сімейним психологом, **Олександром Підгорним**, і він мені говорив, що токсичні відносини – це ті, у яких ріст або ж розвиток одного партнера спричиняє біль іншому. Це співзалежність, де кожен має свій «повідець», що обмежує їхні особисті кордони. Якщо один із партнерів намагається вийти за ці кордони, починається біль. Така реакція підштовхує людину до ще більшого виходу за межі своїх кордонів, і негативні емоції починають накопичуватися, як «сніжний ком».

Наталія: Загалом чула, що рекомендують робити таку собі профілактичну гігієну, як би це не звучало. Якщо ви перебуваєте у токсичних стосунках, їх потрібно лікувати. Якщо ще ні, дотримуйтесь емоційної гігієни, щоб запобігти утворенню "сніжного кому" негативних емоцій. Іншими словами, якщо ви відчуваєте негативну реакцію, відійдіть убік, проаналізуйте, чого вам не вистачає, що викликає біль, заспокойтеся і лише тоді реагуйте.

Діана: Хіба ж буде завжди так вдаватися робити? Нам же простіше образитися чи просто почати кричати у відповідь.

Наталія: Того й кажуть, що токсичні стосунки – це вирок або крок до нового життя, адже якщо ти людині важлива – вона тебе почує та буде змінюватися, щоб ти не страждала. Так можна й перевірити власного партнера, до речі.

Діана: А стосовно того, як же це виникає, тобто, як ми опиняємося у таких стосунках, – це наші кордони. Тобто, якщо минулі стосунки чи обставини змусили ваші кордони зміститися, то залишається простір, який може заповнити

людина, у якої є більше того, чого вам бракує. Простішими словами, якщо раніше ви були у таких відносинах, де могли спостерігати безпосередньо токсичність з боку партнера, то у вас можуть бути зміщені кордони власного «я», що дає змогу іншому партнерові, наприклад, проявляти той самий аб'юз до вас знову, бо ви **це дозволяєте**. А висота стіни – це безпосередньо інтенсивність минулого негативного досвіду.

Наталія: Так, згодна з тобою. Наші кордони є невидимими межами, що ділять наші життя. Ми існуємо, перебуваючи по обидва боки цієї межі, але на різний спосіб. Кордони створюють дві частини нашої особистості, між якими ми перемикаємося. Іноді для цього потрібен значний зусилля, особливо, коли межа велика. А якщо умовна стіна пропрацьована, то перемикаємося ми повільно, що й вважається зціленням.

Діана: Мені Олександр говорив ось що стосовно цього: «Зцілити відносини неможливо, починати треба з себе, зі своїх думок, навіювання, страху та кордонів. Якщо ви не вирішите свої внутрішні кордони, то навіть після виходу з токсичних стосунків, ви продовжите потрапляти в подібні ситуації. Це означає, що навіть у контексті сімейної психології, ми насправді розмовляємо про психологію людини».

Наталія: Тобто, якщо підсумувати, то усе залежить від нас самих: від наших кордонів, думок, навіювання тощо.

Діана: Так, і перш за все, потрібно лікувати голову, так би мовити, а потім шукати стосунки, бо є загроза того, що токсичність буде у вас завжди.

Наталія: Дякую, що були з нами, сподіваємося, це було корисно для вас. До зустрічі!

Діана: До зустрічі!

Чепелуєва Діана та Біловол Наталія

Токсичність в умовах війни: як розпізнати та уникнути впливу токсичних людей

У подкасті ви дізнаєтесь:

- Як розпізнати токсичних людей у своєму оточенні.

- *Ознаки токсичних стосунків та поведінки, включаючи постійну критику, безпідставні обвинувачення та агресію.*
- *Чому війна та інші стресові ситуації підвищують рівень конфліктності та агресії.*
- *Поради від психологині Вікторії Ратеєвої щодо захисту від токсичного впливу.*
- *Як незнання особистих кордонів сприяє токсичним взаєминам.*
- *Стратегії збереження психологічної та емоційної стійкості в умовах війни.*
- *Як навчитися казати «ні» та захищати свої особисті кордони.*
- *Як адаптуватися до складних життєвих умов та створювати позитивне оточення.*
- *Роль власного вибору та відповідальності у побудові свого життя та долі.*
- *Важливість самозадоволення та позитивного мислення у збереженні психічного здоров'я.*

Приєднуйтеся до нас, щоб отримати цінні знання та поради, які допоможуть вам зберегти внутрішній спокій та захистити себе від негативного впливу токсичних людей навіть у найважчі часи.

Наталія: Вітаю вас, сьогодні з вами Наталія та щотижневий подкаст про психологію. Сьогоднішня наша тема – це «Токсичність в умовах війни: як розпізнати та уникнути впливу токсичних людей». Сьогодні наш спікер – це Вікторія Ратеєва, практичний психолог, керівник психологічної служби Сумського державного педагогічного університету міста Суми.

Наталія: Перш ніж почати, хочу сказати трішки слів від себе, що токсичність – це вже як наш старий друг, який наче слідує за нами кожного дня, кожного моменту та періоду життя незалежно від умов. Думаю, що кожен з вас зіштовхувався з такою проблемою у житті: зустрічі з токсичною особою. А може ви самі токсичні. Сьогодні ми розглянемо одну, напевно, з найскладніших тем – вплив токсичних людей на психологічну та емоційну стійкість людини в умовах

війни. Такі ситуації (стресові) створюють надзвичайний тиск на психіку людини й можуть підвищити рівень конфліктності та агресії. Тож почнемо й перше таке питання до Вікторії, а хто ж такі ці «токсичні люди»?

Вікторія: Люди зморилися, дуже змучилися, з 2020 року з цими ковідами та аутистичним спектром життя, який привів людей до більш закритого типу життя. І на багатьох людей це посприяло, бо є певні обмеження. А там, де на людину накладаються певні обмеження, про це ще Фройд говорив. Чому на людині не працюють заборони? Тому що вона буде йти у супротив цим заборонам. І «запрети» не працюють, бо людина та влаштована, вона буде бажати здвинути ці межі заборони. І це більш сучасна назва, коли ми кажемо про токсичних людей, а я б більше сказала про таких людей, що вони невдоволені чимось. А чому так? Бо на сьогоднішній день ми можемо зустріти дуже мало людей, які задоволені своїм життям.

Наталія: Тобто, токсичні люди часто виявляються критичними, задрісними та негативно налаштованими особами. А головна задача – це вивести нас на емоції, так? Я правильно Вас розумію? І чи багато зараз токсичних людей?

Вікторія: Я думаю, що на сьогоднішній день цього зараз дуже багато. І ми можемо з цим стикатися у більшій мірі через ЗМІ. НА сьогодні масмедіа стає платформою, де багато людей може ділитися своїми особистими переживаннями, політичним устроєм і умовно вибудовується плія «диванних експертів». Людей, які намагаються щось, можливо, для себе зрозуміти з тою метою, що знизити свій рівень тривоги.

Наталія: Так, знаєте, згодна з Вами. Неодноразово помічала тих самих «диванних критиків» у коментарях будь-якої публікації, чи то тацівників чи то ще когось. І вони люблять писати хейт, лежачи на дивані чи взагалі чимось незадоволені особи. Вони можуть активно розповсюджувати страх та паніку, підштовхують інших до негативних дій та вчинків. Єдине, розпізнати їх можна за такими ознаками як постійна критика, безпідставні обвинувачення, агресивна мова та вчинки. Це ті самі люди, які з напівоберту будуть кричати, галасувати й

ображатися. Хоча й тема психології у наш час дуже популярна, проте ми можемо не помічати, коли порушуємо кордони іншої людини, або де порушують наші власні кордони. Це не чиясь помилка, а елементарне незнання того, **що** можна говорити та **коли**, а що ні. Тобто що є доречним, а що зовсім не можливо по відношенню до людини, особливо, враховуючи персональну історію кожного.

Вікторія: Там, де у людини є проблема з особистісними кордонами, вона завжди буде заходити на кордони інших. Там, де токсичні люди, умовно, можуть більш агресивно реагувати на будь-що та заходити на кордони іншої людини, говорячи претензії, теж є проблеми, бо людина дозволяє так говорити з собою, вона не може себе захистити. І виходить дуже «гарний» тандем: одна особа не може про себе попідкуватися, а інша – давить агресією. Токсичність – це питання власних кордонів і того, як ви дозволяєте оточуючим говорити з вами. Токсична людина все ж таки має комусь цю токсичність передати.

Наталія: Головне зрозуміти, що тільки ми створюємо свою долю та проживаємо життя. Якщо ви чимось незадоволені – спробуйте це змінити. Це важко, але це можливо, головне – хотіти цього. Доросла людина може змінити умови життя, стосунки (якщо партнер не задовільняє) тощо. Чому ж і військові не сильно то й жаліються, бо вони знають головну їх мету, за те, за що борються, заради кого. І у цьому наша різниця. Дякую за те, що були з нами. Ми з Вікторією прощаємося з вами та бажаємо вам успіхів та не токсичних відносин. Дякую.

Біловол Наталія

Як боротися зі стресом: поради та дослідження

Стрес став невід'ємною частиною нашого сучасного життя. Щоденні виклики, такі як робота, навчання, фінансові труднощі та сімейні проблеми, можуть значно впливати на наше психічне та фізичне здоров'я.

З огляду на актуальність цієї проблеми, ми вирішили дізнатися, які фактори викликають стрес у сьогоденній молоді та чи звертається молодь до психологів і провели опитування своїх підписників у соціальній мережі Instagram.

Результати опитування

Ось що ми дізналися під час опитування від свої підписників:

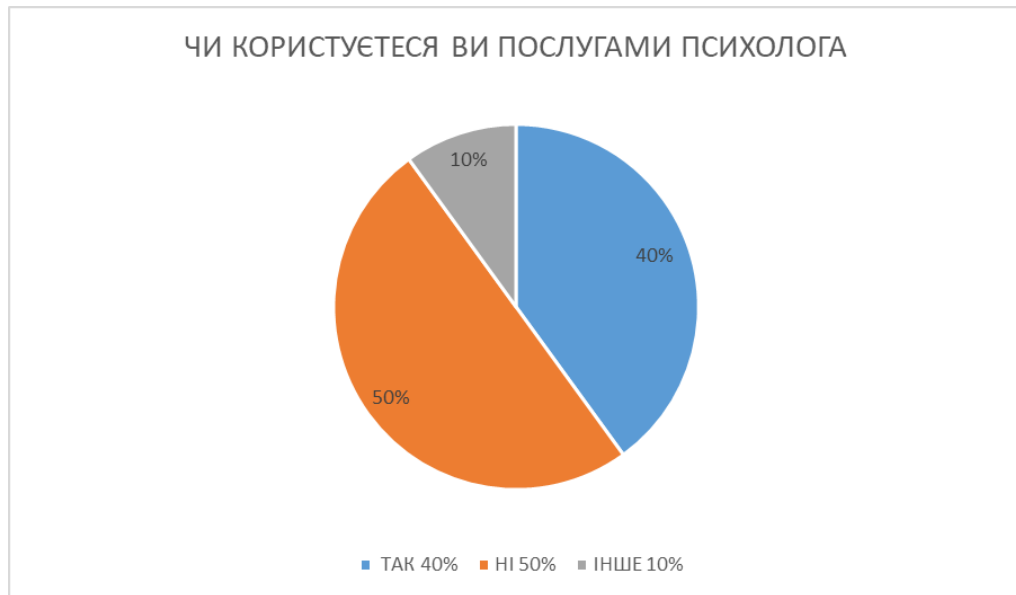


Рисунок 2.5 Діаграма "Чи користується послугами психолога?"

Більшість респондентів (50%) не користуються послугами психолога. Водночас, 40% активно звертаються за допомогою, а 10% обрали інші варіанти відповіді.



Рисунок 2.6 Діаграма "Що спонукає вас до стресу?"

Найбільше стресу у респондентів викликає війна (25%), що не дивно в умовах поточної ситуації в країні. Інші важливі фактори включають фінансові

труднощі (20%), роботу (15%), здоров'я (15%), навчання (10%), сімейні проблеми (10%) та інші причини (5%).

Поради для зменшення стресу

Навчально-науковий центр соціально-психологічної підтримки та резильєнтності пропонує декілька рекомендацій для профілактики стресу:

1. Один день на тиждень проводьте так, як вам подобається.

Важливо знайти час для себе, займатися тим, що приносить задоволення, навіть якщо це просто відпочинок.

2. Не менше одного разу на день виражайте найтепліші слова своїм найдорожчим.

У нашому світі, наповненому строгою реальністю, ця свідомість про любов здатна допомогти вам пережити навіть найважчі випробування.

3. Два або три рази на тиждень старайтесь себе фізично навантажити.

Вправи не повинні бути виснажливими, але регулярна фізична активність допомагає зменшити рівень стресу.

4. Раз на тиждень займайтеся тим, що вам начебто «шкідливо». Наприклад, можна трохи порушити дієту, на якій ви сидите, побалуйте себе солоденьким або улюбленою стравою.

5. Ведіть щоденник, заповнюючи його особистими подробицями або дрібними подіями дня.

Щоденник допомагає ефективно планувати своє життя і уникати несподіваних неприємностей.

6. Коли ви пригнічені або розсерджені, займайтеся інтенсивною фізичною роботою.

Фізичні вправи непогано захищають людину від стресів, допомагають виплеснути негативну енергію та зняти напругу.

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, але існують ефективні способи для його зменшення. Підтримка з боку психологів, регулярні фізичні навантаження, позитивні емоції та правильне планування дня можуть значно покращити ваше психічне здоров'я. Важливо знайти час для себе, спілкуватися з

близькими та не забувати про відпочинок. Виконуючи ці прості рекомендації, ви зможете підвищити свою стійкість до стресу та покращити якість життя.

Чепелуєва Діана

ВИСНОВКИ

Медіапроект «Психологічна стійкість в умовах війни» є важливим і актуальним інструментом для інформаційно-просвітницької діяльності в сучасному суспільстві. Під час реалізації проекту ми врахували не лише наукові дослідження, але й принципи журналістської етики та інформаційні потреби різних соціальних груп.

Основною метою нашого медіапроекту було підвищення усвідомленості про проблеми психологічної стійкості в умовах війни та надання конкретних рекомендацій для підтримки ментального здоров'я. Вивчаючи наукові матеріали, ми з'ясували, що темі психологічної стійкості приділяється велика увага, тим не менш залишається багато прогалин, що потребують як додаткового вивчення, так і висвітлення в медіапроектах для інформування громадськості.

Аналіз наявних в інформаційному просторі медіатекстів та мультимедійних матеріалів психологічного спрямування допоміг нам визначити головні тематичні орієнтири та напрямки роботи для створення власних матеріалів.

Ми створили різноманітні матеріали, включаючи тексти, ілюстрації, подкасти та інфографіку, щоб забезпечити максимальну доступність та зрозумілість для аудиторії.

Цей медіапроект буде корисним для різних соціальних груп, включаючи військових, волонтерів, журналістів, психологів та громадян, які пережили військові конфлікти або аб'юзивні відносини. Він може використовуватися як освітній матеріал для навчальних закладів, тренінгів для фахівців з психологічної підтримки, а також як джерело інформації для громадських організацій та владних структур, що займаються питаннями психологічного здоров'я та соціальної підтримки.

Завдяки нашому проекту, ми сподіваємося збільшити свідомість суспільства про важливість психологічної стійкості та здатність до адаптації в умовах стресу та травматичних ситуацій, що в результаті сприятиме підвищенню загального рівня психічного благополуччя.