

Оксана ДРОГОБИЦЬКА
(Івано-Франківськ, Україна)

ІНФОРМАЦІЙНА ТРАВМА НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В КОНТЕКСТІ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Російсько-українська війна спричинила формування нової, каскадної та хронічної колективної травми з унікальною специфікою. Ця специфіка включає інформаційну перевантаженість, психологічну неготовність населення до високого рівня жорстокості ворога, руйнування базових уявлень про безпеку, а також прогностичну незавершеність її дії.

Важливою особливістю колективної травми сучасної війни є посилення ступеня травматизації засобами масової інформації, як традиційними, так і соцмережами. Ще на початку XXI ст. світові вчені звернули увагу на вплив медіа на процес травматизації особистості. Зокрема американські дослідники досліджували важливість непрямого висвітлення травматичних подій через ЗМІ. Люди, які спостерігали за терактом 11 вересня 2001 р. у прямому ефірі з більшою ймовірністю мали прояви стресових реакцій та скаржилися на фізичне здоров'я у наступні три роки. Аналогічну ситуацію спостерігали під час пандемії COVID-19, коли статистика та шокуючі деталі захворювання трансливалися через телевізійні та соціальні мережі у режимі реального часу [4, 7].

Зазвичай інформаційна травма проявляється у специфічних порушеннях діяльності психіки, які виникають внаслідок тривалого впливу на людину різної емоційнозначимої інформації. Часто у потерпілих спостерігаються різке зниження критичного мислення та сприймання інформації, різні форми емоційного зараження [2, 58]. Серед соціальних наслідків інформаційної травматизації вчені називають ріст рівня агресії в суспільстві, групова напруженість, різні конфлікти, соціальна фрустрація, нетерпимість до інших, конструювання «образу ворога» та «чорно-біле» мислення [1, 40].

Проблема інформаційної травми загострилася у зв'язку з цілеспрямованою інформаційною війною, яку систематично веде російська пропаганда. Основне спрямування таких маніпулятивних психологічних операцій – це зміна мислення та поведінки україн-

ців [6, 158-159]. У поширенні цієї травми важливе значення має «вторинний травматичний стрес» – стрес, що виникає у разі ураження особи травмою, яка трапляється з іншими людьми [1, 42]. Вона виступає наслідком не реальних подій, а уявлень самої людини про подію. Коли інформація про подію неповна та фрагментарна, то психіка людини сама «домальовує» інформацію у вигляді ілюзорних новоутворень, які сприймаються її свідомістю як справжні. Відтак психіка реагує на дофантазовану подію як на справжню травму [3, 47].

Особливо сильний вплив на травматизацію населення роблять соціальні мережі. Саме медіа-ресурси стали основним джерелом травматизації населення України у лютому 2022 р., оскільки у перший ж тиждень війни цивільні практично постійно переглядали шокуючий контент. Зокрема згідно даних онлайн опитування, проведеного Укрінформом 13-18 квітня 2022 р., 79% тих респондентів, які не читали книги у перші місяці війни, отримували короткі новини з інтернету, соціальних мереж. Менше чверті опитуваних читали розгорнуті аналітичні статті, щоб глибше зрозуміти політичну ситуацію [5, 44].

Показовими є результати опитування, проведеного авторкою у травні 2025 р. серед 101 мешканця Івано-Франківської області. На питання про уникнення чутливих відео війни у ЗМІ (наприклад, сцен із загиблими чи пораненими) 39,6% відповіли, що майже ніколи не уникають перегляду, 37,6% – інколи, і тільки 15,8% – часто, 6,9% завжди. Тобто насправді намагався не переглядати емоційні відео тільки кожний чотирнадцятий опитаний.

Як бачимо, в умовах російсько-української війни важливу роль має відігравати інформаційна гігієна населення. Потрібно вести систематичну роботу щодо свідомого контролю кількості часу, який щодня витрачається на засоби масової інформації. Корисними також є практики трансформації свого болю в позитивні переживання, допомогу постраждалим та волонтерську роботу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Горностаї П. Інформаційна травма: феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. Вип. 23 (1). С. 38-53.

2. Горноста́й П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54-68.

3. Макиєнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition, 2023. 72 с.

4. Фролова Н. Психологічні особливості споживання медіа ресурсів під час війни в країні. *Психолого-педагогічні аспекти підтримки ментального здоров'я та адаптації особистості в умовах воєнного і повоєнного часу: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції 23-25 жовтня 2024 року*. Дніпро, 2024. С. 7-8.

5. Фролова Н. Психологічні особливості травматичного досвіду цивільного населення України внаслідок повномасштабного вторгнення. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36 (75). №3. С. 43-48.

6. Шульська Н., Остапчук С., Науменко Л. Ворожі наративи в умовах війни в медіа: вербальні маркери, інформаційна гігієна та способи протистояння. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Філологія*. 2023. Том 34. №2. С. 158-164.