

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ МИРОТВОРЧОГО ДИСКУРСУ В МЕДІЙНОМУ ПРОСТОРИ

ПОНОМАРЕНКО Тетяна,

доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук,
Білоцерківський інститут економіки та управління
Університету «Україна»,
Біла Церква, Україна
([orcid.org /0000-0003-0949-1611](https://orcid.org/0000-0003-0949-1611))
solovei24081994@gmail.com

У сучасному світі, що характеризується інформаційними війнами, соціальною поляризацією та конфліктами, роль психолога у формуванні миротворчого дискурсу набуває особливого значення. При цьому, медіапростір відіграє важливу роль у формуванні суспільних настроїв, наративів, норм і цінностей.

Сучасні психологи, як фахівці у сфері комунікації, емоційної регуляції та впливу на суспільну думку, можуть стати ключовими фігурами у розробці стратегій ненасильницького спілкування та просуванні конструктивного діалогу в медіа. Вони допомагають розпізнавати маніпуляції, запобігати поширенню ворожнечі та сприяти емоційному оздоровленню суспільства через гуманістичний підхід до інформаційної взаємодії.

Відомо, що сучасні збройні конфлікти супроводжуються потужним інформаційним впливом, який може як сприяти ескалації насильства, так і формувати конструктивні миротворчі наративи. У цьому процесі ключову роль відіграють лідери думок – фахівці, блогери, політики, журналісти тощо.

Так, дослідження ролі психолога у формуванні миротворчого дискурсу в медійному просторі є актуальним через необхідність створення ефективних методик впливу на громадську свідомість, розробки етичних стандартів журналістики та комунікації, а також впровадження психологічних практик у сферу масових комунікацій. Це сприятиме зміцненню соціальної згуртованості, зниженню рівня конфліктності та розвитку культури мирного співіснування.

В сучасній науці прослідковується великий інтерес вчених до окресленої проблеми. Так, відомі роботи закордонних (John Paul Lederach, Howard Zinn, Gene Sharp, Arne Naess, Edward Azar, Benedict Anderson та ін.) та вітчизняних (Ірина Бекешкіна, Всеволод Зеленін,

Олександр Кузьмук, Любов Найдьонова, Олександр Палій, Микола Томенко, Юрій Шевчук та ін.) науковців.

Варто почати з того, що інформаційний простір є ключовим фактором, що впливає на психологічний стан людини та суспільства загалом. У сучасному світі люди щодня стикаються з величезним потоком інформації, що може як заспокоювати, так і провокувати стрес, тривожність чи агресію. На рівень емоційної напруги впливають не лише самі події, а й спосіб їх подачі в медіа, маніпулятивні техніки та особливості когнітивного сприйняття.

З початком повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року інформаційний простір став ключовим фронтом війни. У відповідь на загрозу дезінформації та необхідність консолідації суспільства в екстремальних умовах був створений телемарафон «Єдині новини». Він об'єднав провідні українські телеканали та медіагрупи з метою забезпечення стабільного, перевіреного та оперативного інформування громадян. Проте, його досить швидко витіснили новинні Телеграм-канали через їх оперетивність, локальність та інтерактивність

При цьому, варто зазначити, що телемарафон є офіційним джерелом з надмірною цензурою (на користь влади), а Телеграм-канали хоч і славляться оперетивністю, але часто стають джерелом для розповсюдження фейків, маніпуляцій та можуть публікувати інформацію, що згубно впливає на психічне здоров'я українців.. Коли людина отримує занадто багато інформації, особливо емоційно забарвленої, її когнітивні ресурси виснажуються. Це явище відоме як «інформаційне перенасичення», що призводить до:

- виснаження психіки через постійне перемикання уваги;
- відчуття втрати контролю над ситуацією;
- підвищеної дратівливості та тривожності.

Дослідження вчених [1] показали, що перегляд новин про війну збільшує рівень тривожності навіть серед людей, які не є безпосередніми учасниками подій. Після перегляду таких сюжетів багато респондентів уникали громадських місць і відчували підвищений рівень стресу.

А отже, сучасні психологи, які реалізують професійну діяльність в медійному просторі та ведуть соціальні мережі можуть безпосередньо вплинути на споживання такого контенту їх підписниками через контент (дописи, прямі етери, сториз тощо). Фахівці можуть формувати миротворчі наративи в медіапросторі через різні підходи та методи, спрямовані на зниження напруги, поляризації та агресії, а також на створення умов для конструктивного діалогу. Наприклад [2; 3; 4]:

- через фокус на позитивних аспектах – створювати контент, який акцентує увагу на досягненнях, соціальних ініціативах, взаємодопомозі, успіхах у миротворчих процесах;
- через підкреслення спільних цінностей – створення контенту, що фокусується на спільних потребах і прагненнях людей, а не на відмінностях і протистояннях;
- через ідентифікацію маніпуляцій – коли психологи можуть виявляти маніпуляції у новинах і допомагати людям розпізнавати ці техніки, а також уникати їх сприйняття;
- через формування навичок саморегуляції – вони можуть допомогти людям засвоїти техніки саморегуляції емоцій (медитація, дихальні вправи, методи розслаблення), що дозволяють знижувати стрес від негативних новин;
- психологи можуть брати участь у телевізійних і радіо ефірах, надаючи рекомендації та підтримку з приводу емоційного стану людей під час кризових ситуацій;
- організовувати психологічні заходи (марафони, ретрити, інтенсиви тощо) – працювати з управлінням емоціями, стресом, депресією та тривожністю, що дозволяє знижувати емоційну напругу серед аудиторії;
- робити акцент на рівність і взаєморозуміння – актуальне питання для жителів різних куточків України (Схід і Захід);
- підтримка культурної різноманітності – коли психологи можуть просувати наративи, що сприяють повазі до культурних відмінностей і багатоманітності, замість того, щоб підсилювати стереотипи та упередження;
- розвивати критичне мислення – вчити людей аналізувати джерела інформації, перевіряти факти;
- пропагувати дозоване споживання новин – через обмеження часу перегляду тривожного контенту;
- робити фокус на позитивних новинах – споживання інформації про досягнення, культуру, науку;
- розвивати медіакомпетентність підписників – навчати розпізнавати маніпуляції, перевіряти фейки та організувати безпечний медійний простір.

Інформаційний простір суттєво впливає на рівень стресу, тривожності та агресії в суспільстві. Надмірне споживання негативного контенту підвищує рівень тривоги, а агресивна риторика в медіа може сприяти розпалюванню ворожнечі. Важливим завданням є розвиток критичного мислення та відповідального підходу до споживання інформації, що дозволить знизити її негативний вплив і сприяти психологічному благополуччю суспільства.

Відтак, миротворча комунікація полягає в акценті на конструктивному діалозі (внутрішньому в тому числі), підтримці психічного здоров'я громадян та зменшенні конфліктності серед населення. Між тим, роль психолога полягає у формуванні необхідних навичок у суспільства через якісний та миротворчий контент у своїх соціальних мережах.

Таким чином, в умовах військових конфліктів, соціальної напруги та інформаційних війн зростає потреба у створенні миротворчого дискурсу, який сприятиме діалогу, порозумінню та зниженню рівня агресії в суспільстві. При цьому, психолог є не лише спостерігачем, а й активним учасником формування медіапростору. Його роль полягає у зменшенні поляризації суспільства, протидії мові ворожнечі та створенні наративів, що сприяють конструктивному діалогу. Розвиток миротворчої комунікації є необхідним кроком до подолання наслідків війни та відновлення суспільної довіри. А відтак, психологи можуть активно формувати миротворчі наративи через використання психолого-комунікаційних стратегій, які базуються на емпатії, критичному мисленні, емоційній регуляції, інформаційній гігієні та підтримці позитивних соціальних змін. Вони можуть впливати як на медіа, так і на індивідуальний рівень, допомагаючи людям краще орієнтуватися в інформаційному просторі та зберігати психічне здоров'я навіть в умовах кризових ситуацій.

Список використаних джерел

1. Коростій В. І., Москаленко О. П., Дмитренко І. О. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ: НМУ ім. О. О. Богомольця, 2022. 248 с.
2. Пономаренко Т. І. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2022. 281 с.
3. Пономаренко Т. І. Копірайтинг у професійній діяльності психолога. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (27-28 листопада 2024 року) / Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Я. В. Новака; наук. ред. Т.М. Косач, Н.С. Пасічник. Біла Церква, 2024. С. 15 – 17.*
4. Ponomarenko T. Impact of traumatic events of the war on the quality of life of Ukrainians. *Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: monograph*. Opole: Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration, 2024. P. 163–174.