

**Національна академія педагогічних наук України  
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України  
Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти  
Українська асоціація медіапсихологів та медіапедагогів**

**МЕДІАТВОРЧІСТЬ В ЧАСИ ВІЙНИ:  
ПРОТИСТОЯННЯ МЕДІАТРАВМИ**

**МАТЕРІАЛИ  
V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції  
19 червня -23 серпня 2023 року**

**Київ – 2023**

УДК 159.98  
ББК 84.5

**Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравмі: матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня -23 серпня 2023 року / [за наук. ред. Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської]. Київ: ІСПП НАПН України, 2023. [електронне видання]. 78 с.**

У збірнику представлено тези доповідей V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції «Медіаторчість в часи війни: протистояння медіатравмі», яка відбувалася 19 червня – 23 серпня 2023 року в форматі відео-доповідей, розміщених на youtube-каналі лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. В тезах відображено осмислення нових реалій, професійний погляд та відповіді на психологічні питання та виклики, пов'язані з деструктивними медіавпливами засобами, які постали перед українським суспільством після повномасштабного вторгнення росії в лютому 2022 року.

Для психологів, педагогів, викладачі ВЗО, всіх, хто цікавиться інноваційними психологічними дослідженнями.

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

DOI:

© Інститут соціальної та політичної психології  
НАПН України, 2023

## ЗМІСТ

<b>Андруник В.А., Калька Н.М.</b> Особливості застосування vt-малювання у роботі з дітьми з РАС.....	4
<b>Вознесенська О. Л.</b> Актуальне мистецтво та медіаторчість: подолання наслідків травми війни.....	11
<b>Григоровська Л.В.</b> Спільна медіаторчість в науковій освіті молодших школярів: досвід і перспективи.....	18
<b>Гундერთайло Ю. Д.</b> Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану .....	21
<b>Іващенко Н.В.</b> Медіаграмотність як засіб захисту від медіатравми у дистанційній освіті.....	27
<b>Найдьонова Л. А.</b> Медіатравма і посттравмівні стреси: система гіпотез і результати дослідження.....	33
<b>Найдьонов М.І.</b> Чинник медіа у груп-рефлексивному механізмі травмування та протистояння травми.....	41
<b>Рижій К.Г.</b> Медіаторчість дітей війни: формули миру та мрії про перемогу.....	48
<b>Череповська Н.І.</b> Методика «трикутник медіаторчості»: стимулювання патріотизму молоді в кіберпросторі.....	59
<b>Шевякова І.П.</b> Саногенні засоби медіапростору в профілактиці негативних наслідків деструктивного контенту користувачів мережі інтернет.....	67
<b>Шеремета С.Р.</b> Вплив соціальних мереж на харчову поведінку в дослідженнях англомовних авторів.....	73

**Василь Адамович Андруник,**  
Кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри інформаційних систем та мереж  
НУ «Львівська політехніка» (Львів)

**Наталія Миколаївна Калька,**  
старший викладач кафедри практичної психології  
Інституту управління, психології та безпеки,  
Львівського державного університету внутрішніх справ  
(Львів)

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ VR-МАЛЮВАННЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З РАС**

*Анотація.* У публікації представлено переваги та недоліки застосування VR-малювання у роботі з такою категорією дітей, як діти-аутисти. Застосування арттерапевтичних технік та адаптація їх у віртуальній реальності у роботі з дітьми-аутистами дає змогу оцінити ефективність арттерапії та її впливу на психоемоційний стан дитини.

*Ключові слова:* арттерапія, віртуальна реальність, аутизм, діти з РАС, VR-малювання.

*Abstract.* The publication presents the advantages and disadvantages of using VR-drawing in working with such a category of children as autistic children. The use of art therapy techniques and their adaptation in virtual reality in working with autistic children makes it possible to assess the effectiveness of art therapy and its impact on the psycho-emotional state of the child.

*Keywords:* art therapy, virtual reality, autism, children with ASD, VR-drawing.

Арттерапія є можливістю вираження через творчість особистісних проблем та переживань. Такий спосіб на символічному рівні допомагає проявити емоції, подолати тривоги, страхи, шукати внутрішні ресурси та налагоджувати контакт з собою та оточуючими. Засобами арттерапевтично-

го впливу відбувається діагностика та позитивний вплив на психоемоційний стан людини.

Арттерапія використовується для покращення когнітивних і сенсорно-моторних функцій, підвищення самооцінки та самосвідомості, розвитку емоційної стійкості, сприяння проникливості, покращення соціальних навичок, а також для зменшення та вирішення конфліктів (*Калька, Ковальчук, 2020*).

Регулярні арттерапевтичні сеанси допомагають розвивати творчість, впевненість у собі, контролювати емоції та долати внутрішньоособистісні конфлікти. Традиційні арттерапевтичні засоби не завжди придатні для використання у роботі з дітьми з аутизмом через підвищену сенсорну чутливість, що унеможлиблює роботу з фарбами, пензлями, прослуховування певних музичних творів.

Одним із ефективних інструментів, які терапевти використовують, щоб допомогти людям з аутизмом краще спілкуватися та налагоджувати зв'язки з іншими та навколишнім світом є віртуальна реальність (VR).

*Метою* є визначення особливостей використання віртуальної реальності для організації арттерапевтичних занять для дітей з РАС.

Для проведення сеансів арттерапії проводяться використовують автономний шолом віртуальної реальності та контролерів Meta Quest 2.

Використовується програмне забезпечення Open Brush і Drawing Desk, які не мають альтернатив серед безкоштовних програм для малювання VR.

Більшість дітей з аутизмом мають труднощі з вербальним самовираженням тому мистецтво стає для них інструментом самовираження.

Доведено, що діти з аутизмом часто мають перевагу в мистецтві, багато з них досить талановиті в математиці,

малюванні, музиці, візуальному і навіть драматичному мистецтві.

Однією з характерних особливостей розладів аутичного спектру є труднощі вербальної та соціальної комунікації (Скрипник, 2010). Діти з РАС можуть не мати можливості використовувати художні засоби або це може бути важко, наприклад, у великих класах.

Арттерапія пропонує терапевтам можливість працювати сам-на-сам з такими дітьми, щоб розвинути широкий спектр різних навичок.

Віртуальна реальність та її використання з метою проведення арттерапевтичних занять має наступні переваги:

- Діти з РАС добре володіють гаджетами, планшетами, комп'ютерними іграми тощо, у віртуальній реальності вони можуть поводитися зовсім інакше, ніж у реальному житті.

- VR (віртуальна реальність) має потенціал для покращення психологічного здоров'я та благополуччя завдяки творчості, розширеній уяві та інтерактивності.

- Віртуальна реальність також може бути терапевтичною альтернативою для клієнтів, які бояться зробити помилки у своїй роботі.

- VR допомагає подолати надмірну сором'язливість, впливає на дітей, які є дуже гіперактивними або мають загострені емоції тощо.

- Віртуальне малювання може виконувати роль реальної VR-медитації (Rous, 2008).

Труднощами арттерапії із використанням віртуальної реальності є обмежена можливість арттерапевта спостерігати за роботою клієнта на моніторі і відповідно відсутність візуального контакту з дитиною.

Також користувачі (переважно під час перших сеансів) можуть відчувати легке запаморочення, відчуття, яке в крайніх випадках може тривати протягом короткого часу після завершення сеансу арттерапії.

Наведемо приклад моделі віртуальної арттерапевтичної системи, де основними її учасниками є:

- **дитина з аутизмом**, яка бажає пройти процес традиційної тактильної арттерапії з наступною інтеграцією засобами віртуальної арттерапії;

- **арттерапевт**, який формує перелік інструментів для проходження арттерапії, при цьому враховує персональні можливості кожної дитини з РАС;

- **працівник ПМПК**, який є фахівцем з аутизму і приймає рішення щодо використання інструментів для арттерапії персонально для дитини з РАС;

- **розробник-фрілансер**, який пропонуватиме VR арт-застосунки (див. *Рис. 1*).

Наведемо особливості процедури з використанням віртуальної реальності, в якій використовувалась арттерапевтична методика «Малюнок на вільну тему» та програмне забезпечення Open Brush і Drawing Desk, які не мають альтернативи серед безкоштовних програм для VR-малювання.

У нашому пілотному дослідженні взяли участь 3 дитини-аутисти: одна 10-річна дівчинка та двоє хлопчиків 12-13 років. Дітей ознайомили з процедурою, але варто зазначити, що вони відчули певну настороженість і напругу під час одягання шолома.

Опишемо особливості малюнку дівчинки-аутиста 10 р. Малюнок створений дуже швидко. Кольори обрані миттєво (*Рис. 2*).

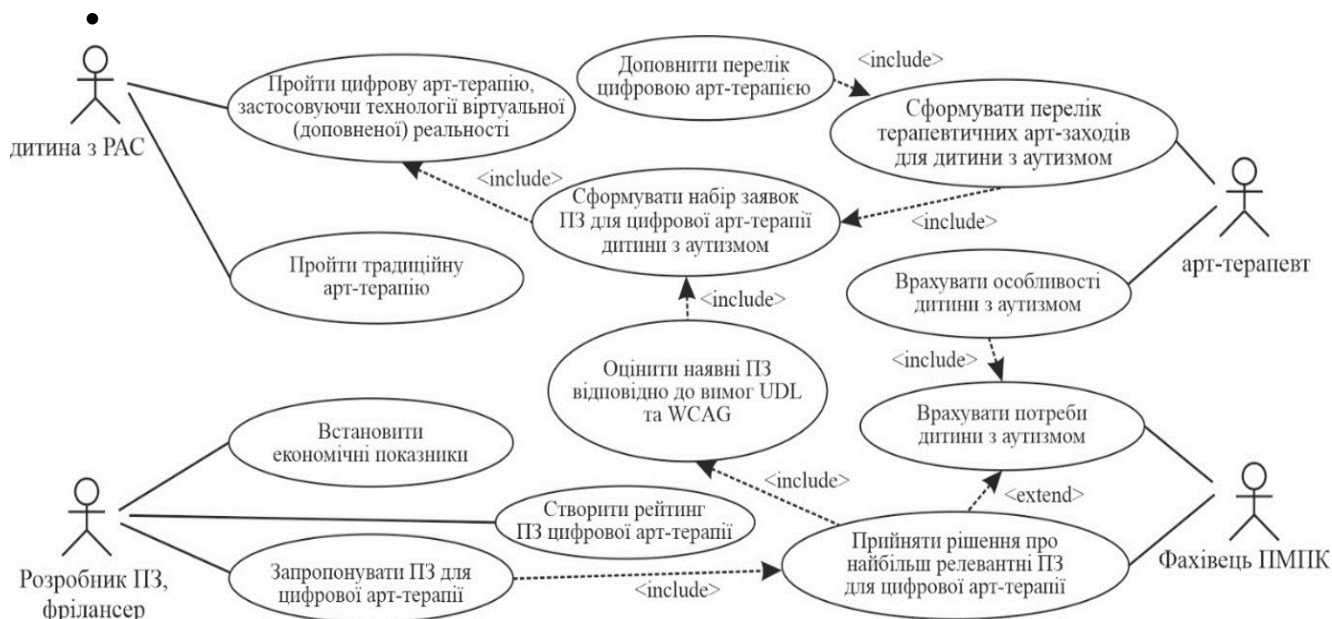


Рис. 1. Схема віртуальної арттерапевтичної системи





*Рис. 2.* Малюнок дівчинки-аутиста (10 р.).

Аналізуючи його психологічно-арттерапевтичну складову, можна помітити переважання синього та сірого кольорів, що гіпотетично може вказувати на домінуючі дистимічні стани, меланхолію, смуток, тривогу, і водночас розважливність та аналітичність та фіксованість чи навіть застрягання в цих станах. Відсутність очей також свідчить про замкнутість і прагнення відгородитися від реальності, що відображає особистісну та соціальну позицію дитини-аутиста.

Хлопчик-аутист 12 років транслює у малюнку через колірну гаму і символіку спрямованість на внутрішній світ (*Рис. 3*).



*Рис.3.* Малюнок дівчинки-аутиста (12 років).

Помітно поєднання сірого та помаранчевого кольорів, які сигналізують, з одного боку, про відсутність емоцій,

депресію та апатію (сірий колір), а з іншого— про приємні почуття та переживання, теплоту та бажання виділитися серед інші (помаранчеві).

Оскільки помаранчевий колір був доданий реальності під час виконання малюнка, це можна сприймати як внутрішній сигнал наповнення позитивними емоціями, які дитина змогла хаотично передати саме через колір.

*Висновки.* Отож, можемо підсумувати, що VR-малювання є адекватним варіантом для людей, які мають сенсорну чутливість і бояться контакту з фарбою чи іншими художніми матеріалами. У VR ви можете миттєво видалити всю фарбу зі свого пензля, натиснувши кнопку на контролері. Під час сеансу віртуальної арттерапії також важливо стежити за емоційним станом дитини з особливими потребами. Однак таке розпізнавання може бути ускладнене у режимі віртуальної реальності, оскільки використання VR-шолома перешкоджає розпізнаванню міміки та стеженню за очима. Одним з недоліків віртуального малювання є відсутність тактильного зворотного зв'язку, наприклад нанесення пензля на полотно, хоча розробники намагаються вирішити цю проблему (вібрація і звукові ефекти при малюванні). Також важко контролювати тиск кисті на полотно.

## Література

Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії*. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

Скрипник Т.В. *Феноменологія аутизму*: Монографія. К.: Видавництво «Фенікс», 2010. 320 с.

Rous B. The enabling of digital libraries. *Digital Libraries*, 12. 2008. P. 223-272. URL: <https://tefkos.comminfo.rutgers.edu/Courses/Zadar/Readings/Bearman%20Dig%20Libr%20ARIST%202008.pdf>

*Олена Леонідівна Вознесенська,  
кандидатка психологічних наук, старша наукова  
співробітниця Інституту соціальної та політичної  
психології НАПН України, членкиня Ради правління  
ГС «Національна психологічна асоціація»,  
президентка ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

## **АКТУАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ТА МЕДІАТВОРЧІСТЬ: ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ТРАВМИ ВІЙНИ**

*Анотація.* Розглянуто актуальне мистецтво як засіб допомоги на таких етапах подолання наслідків воєнного травмування як легітимізації важких переживань, пов'язаних з травмою, об'єднання в спільних переживаннях на рівні великих соціальних спільнот, усвідомлення досвіду та перехід до посттравматичного зростання на рівні суспільства. Визначено роль медіапрезентації мистецтва як об'єднуючого фактора суспільства та важливість блогерської діяльності митців для допомоги великим соціальним групам в воєнні часи.

*Ключові слова:* медіаторчість, мистецтво, колективна травма.

*Abstract.* Current art is considered as a means of helping at such stages of overcoming the consequences of war trauma as legitimization of difficult experiences related to trauma, unification in common experiences at the level of large social communities, awareness of experience and transition to post-traumatic growth at the level of society. The role of media presentation of art as a unifying factor of society and the importance of blogging activities of artists to help large social groups in wartime are determined.

*Keywords:* media creativity, art, collective trauma.

Всі українці зараз живуть в особливій реальності і зіштовхнулися з багатьма викликами, на які мають давати щоденну відповідь. Те, що відбувається в нашій країні, торкнулося кожного, кожна людина щодня страждає від

війни. Будь-яка війна укорінюється в колективну свідомість, і суспільство не може ефективно функціонувати. Втрачається звичні відчуття безпеки і довіри, панують гнів та тривога. Це – колективна травма нашого народу. Згідно дослідженням трансгенераційної передачі емоційного досвіду, колективна травма породжує відкладені ефекти «постпам'яті», що призводять до неврозів, які передаються від батьків до дітей протягом кількох поколінь.

В умовах розвитку інформаційного суспільства колективна травма підтримується та поглиблюється за допомогою різних форм репрезентування – поширюється в ЗМІ, в процесі обговорення в інформаційному просторі соціальних мереж, в промовах публічних осіб. Через ЗМІ та соціальні мережі ми додатково отримуємо «травму свідка» та «травму того, хто вижив». Відбувається *медіатравмування*.

Нагадаємо, що згідно *стратегії опанування колективної травми*, для подолання наслідків травмування суспільству важливо пройти кілька процесів: *легітимізації травмівних переживань* («Я маю право відчувати...»), *об'єднання* («я – не один / не одна») для відреагування важких емоцій, їх спільне переживання та співтворчість та *усвідомлення* травмування, побудову нових сенсів, прогрес, появу в суспільстві нових можливостей для змін та інновацій (Neal, 1998).

І до чого тут мистецтво? Яку функцію виконує медіаторність в умовах воєнного часу? Відповіддю на які соціальні, психологічні потреби воно є?

Ми не будемо зупинятися на всіх функціях мистецтва, але назвемо кілька, які найбільш актуальні в контексті подолання наслідків колективного травмування: *знання та просвітництво* (передача досвіду, фактів); *повідомлення та узагальнення* (інформаційна та комунікативна – відкриття, висловлювання і комунікація особистісних сенсів); *виховання* (формування цілісної особистості, комплексний вплив на розум і серце); *вплив на підсвідомість* (нав'ювання пев-

ного ходу думок, викликання певних почуттів). Специфіка мистецької діяльності не лише в пізнанні на рівні чуттєвих образів і перекладі на мову образів, які в цьому випадку стають символами. Мистецький продукт не є лише відображенням чи відтворенням емоцій. Специфічна функція мистецтва є у тому, що називають *катарсисом* – очищенні від афектів, пристрастей. Специфіка мистецтва не в тому, ЩО відображається, а в тому, ЯК, в якій формі, яким способом, і як сприймається.

Шляхом подолання наслідків колективної травми є створення арт-об'єктів, що пов'язані з травмівними подіями – пам'ятників, фотоальбомів, літературних творів, виставок, музеїв, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. Твори мистецтва є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів у групі та суспільстві взагалі і породжують співтворчість (*Вознесенська, 2020, с. 100*). Ідеться не лише про творення, а й про творче сприймання мистецтва. Ця особливість мистецтва надала поштовх розвитку арттерапії – методу зцілення за допомогою мистецтва та творчості.

Художники є найбільш чутливою частиною суспільства, що спричиняє більш глибоке переживання ними суспільно-політичних та воєнних подій. І, на відміну від інших людей, у них є особливі «інструменти» для вираження своїх почуттів. Свої почуття та відчуття, пов'язані з досвідом війни, вони можуть відобразити за допомогою засобів мистецтва, що надає іншим можливість для співчуття, співпереживання і – як наслідок – для вивільнення своїх затиснутих почуттів, відчування себе частиною великої соціальної групи, засвоєння цього досвіду задля переходу суспільства до посттравмівного зростання – зміцнення віри у власні можливості, трансформації переживань та переосмислення системи поглядів, віднайдення нових сенсів.

Українські митці продовжують творити під час війни, поєднуючи творчу діяльність зі службою в армії, волонтер-

ством, культурною дипломатією. Відповіддю українських митців на повномасштабне вторгнення росії в Україну є творчість – і в окупації, і під час повітряних тривог, і на лінії фронту, і в евакуації. Творчість стає для художників опорою у важких переживаннях страшної реальності війни.

І мистецтво воєнних часів – малюнок, живопис, медіа-арт, фотографія, комікс чи короткий текст – майже відразу ж стає публічним, адже митці новостворені роботи публікують в соціальних мережах. Таке блогерство сучасних українських художників не можна розглядати лише як нарцисичні прояви. Адже кожен художник, який поширює свою творчість в мережі інтернет, стає «терапевтом» і лікує колективну травму українського народу. В інтернет-просторі твори мистецтва стають чимось більшим. Вони є документальними свідченнями того, що відчувають усі українці – і травми, і гніву, і болю, і мужності та героїзму. Мистецтво як оголення душі художника, поділення своїми почуттями з іншими, задовольняє потребу інших людей у вивільненні своїх почуттів – в катарсисі. І таким чином вирішується перше завдання на шляху подолання наслідків воєнного травмування – легітимізація, дозвіл на відчування та вивільнення почуттів. З урахуванням медіапрезентації візуального мистецтва авторами в своїх блогах та на сторінках соціальних мереж, його з повним правом можна вважати медіаторчою практикою. Адже провідною метою медіапрезентації мистецтва є **кому-нікація**, що реалізується за допомогою надання інформації та встановлення контактів. Таким чином художники та глядачі починають існувати не ізольовано один від одного – між ними встановлюються міцні соціальні зв'язки і виникають прихильності.

Зараз ми спостерігаємо актуалізацію потреби українців в естетичних переживаннях. За даними Міністерства культури та інформаційної політики України, на 10% збільшилося відвідування культурних подій впродовж війни, порівняно з 2021 роком (*Пустіва*). І це з урахуванням того, що

велика кількість «культурно активних мешканців міст» поїхали закордон в евакуацію. З одного боку, це – спосіб відволіктися від жахливої реальності новин для тих, хто залишився, подивитися на прекрасне замість руйнувань та жахів, з іншого – це невимовна необхідність у вивільненні почуттів, які вже переповнюють. Але є й третя ймовірна причина потягу українців до мистецтва – потреба в об'єднанні в переживаннях. Реалізація потреби в об'єднанні в дії відбувається за рахунок волонтерства, але в цій діяльності місця для переживань та почуттів немає, вони накопичуються і переповнюють.

Українські користувачі соціальних мереж поширюють ті мистецькі твори, які глибоко зачіпають їх, торкаються їх душі. Поширюють і таким чином мультиплікують та імплементують мистецтво війни у реальність. Це дозволяє ще більшій кількості людей долучитися до мистецтва і вивільнити свої почуття, пов'язані з війною. Користувачі інтернету віртуально збираються «навколо» мистецьких робіт на сторінках художників. Це об'єднання в проживанні болю та горя допомагає впоратися з важкими емоційними станами та почуттям самотності, залучає підтримку широкої спільноти – всього світу. А світова спільнота отримує інформацію та повідомлення про те, як Україна долає ворога. Таким чином, розміщення та поширення творів українських митців в соціальних мережах дозволяє реалізовувати інформаційну і комунікаційну функцію мистецтва, а крім цього чинить вплив на світову спільноту, тримає інформаційний фронт України і здійснює культурну дипломатію. Все це допомагає доланню колективної травми війни, адже об'єднує в переживаннях.

Ще один важливий аспект подолання наслідків колективного травмування – можливість обмінюватися думками та створювати нові наративи задля побудови нових сенсів, прогресу та суспільного розвитку. Збираючись на вір туалейних виставках, сторінках українських художників, глядачі

можуть не лише висловити свою почуття, а й в обговоренні створити щось нове. Адже сучасне мистецтво, мистецтво постмодерну, «твориться» через його сприймання глядачем. І кожен глядач, як співтворець, має своє розуміння і наповнює творчий продукт своїми смислами (*Вознесенська, 2013*).

І до цього слід додати кілька слів про роль медіа-арту, який є втіленням медіаторчості, і цифрової фотографії. Живопис чи графіка у наші часи цифрових технологій не завжди можуть повністю передати глибину та гостроту переживань. Медіа-мистецтва стають основою для вираження почуттів сучасних митців. Вони знаходять своє натхнення в такому звичному для кожного з нас інформаційному середовищі і застосовують сучасні технології для реагування на зміни в соціальному та культурному просторі. Медіа-арт стає мистецькою рефлексією на сучасний медіапростір воєнних часів. І яскравим прикладом відреагування важких почуттів гніву, страху, огиди, пов'язаних з війною є медіа-арт продукт «Кара.22» [3], який став втіленням почуттів багатьох українців навесні 2022 року.

Фотохудожники також стають «цілителями» колективної травми. **Фотографія** викликає почуття глибокої **довіри** і сприймається як документальне відображення реальності. Це допомагає формуванню групової ідентичності (із реальними чи віртуальними соціальними спільнотами) та актуалізації колективної та індивідуальної пам'яті. Фотографія є соціальним фактом, більшим за індивіда. Фотографія ніби задіює людину, яка її сприймає, у певний соціальний і політичний контексти (*Кара.22, 2022*), і саме це допомагає конструюванню нових зв'язків і сенсів для подолання наслідків колективного травмування в умовах інформаційного суспільства через вирішення завдання легітимізації важких почуттів, пов'язаних із війною. Навіть не занурюючись глибоко в тему воєнної фотографії, можна просто згадати фотоальбоми чернігівських чи харківських випускників 2022 року, зображення яких створювалися на руїнах міст. Розглядання фото-



графічних образів викликають такі глибоко заховані, неусвідомлювані спогади, відчуття і почуття, до яких психолог не має доступу через вербальні канали спілкування. Особливо, у наш час – час візуальних образів та «кліпового» мислення!

Таким чином мистецькі твори надають можливості подолання колективного травмування. Сторінки художників слугують для вивільнення почуттів, що переживаються усіма українцями, легітимізації цих почуттів, підтримки один одного, об'єднання та побудови нових сенсів, таким чином, створюючи умови для відновлення психічного здоров'я суспільства.

## Література

Вознесенська, О. Л. Арттерапевтичний простір постмодерністського часу. *Простір арт-терапії* : зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2013. Вип. 1(13). С. 26-37.

Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: Практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2е: стереотипне.

Кара.22. Frontman. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nNPCMEkVKX4>

Пустіва В. *Ткаченко розповів про мільярдні збитки у сфері культури*. URL: <https://ua.korrespondent.net/ukraine/4585302-tkachenko-rozpoviv-pro-miliardni-zbytky-u-sferi-kultury>

Neal A. G. (1998). *National Trauma and Collective Memory: Major Events in the American Century*. Armonk, N.Y. M.E. Sharpe. 224 p.

*Любов Володимирівна Григоровська,  
кандидат педагогічних наук, доцент, провідний науковий  
співробітник лабораторії психології масової комунікації та  
медіаосвіти ІСПП НАПН України (Київ)*

## **СПІЛЬНА МЕДІАТВОРЧІСТЬ В НАУКОВІЙ ОСВІТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ДОСВІД І ПЕРСПЕКТИВИ**

*Анотація.* У контексті розгляду систематичної наукової діяльності молодших школярів ставиться питання про протистояння травні із застосуванням психологічних технологій.

*Ключові слова:* медіаторчість, наукова освіта, школяри, спільна медіаторчість, проєкт «Вчимося бути дослідниками», екстраполяція досвіду.

*Abstract.* In the context of consideration of the systematic scientific activity of junior high school students, the question of confronting May with the use of psychological technologies is raised.

*Keywords:* media creativity, scientific education, schoolchildren, joint media creativity, "Learning to be researchers" project, extrapolation of experience.

*Проблемою* є така соціальна ситуація, в якій питома вага травмованих осіб в нашому суспільстві від військових дій є такою, яку не можна проконтролювати тільки методами різноманітних психологічних терапій. Звідси випливає необхідність психологічних технологій, які будуть охоплювати більш широкі групи населення.

*Мета* повідомлення – актуалізувати питання діапазону поняття «медіаторчість» та можливості розширення предметних меж медіаторчість в освітньому процесі на прикладі досвіду реалізації проєкту з наукової освіти молодших школярів; проблематизувати поширення цього досвіду, отриманого у т. ч. при проведенні занять в умовах COVID-

19, для протистояння травмі в умовах дистанційної освіти під час війни.

Хоча в нашому підході йдеться про дітей, але технологія передбачає можливість доступу і до дорослих – батьків, опікунів тощо. Протистояти травмі можна і потрібно, повертаючи дитині можливість переживати позитивні емоції. Травма забирає радість з нашого життя, здатність щиро, відкрито переживати це почуття. Недарма психологи, даючи поради батькам щодо допомоги дітям, які зазнали впливу травмливих подій, радять приділяти час рекреаційній діяльності, іграм, веселошам. Отже, в житті дитини та освітньому процесі маємо шукати (розширювати) джерела для забезпечення переживання дитиною позитивних емоцій, повернення їй здатності радіти.

З переживанням позитивних емоцій людиною завжди пов'язували її творчу діяльність (крім «мук творчості», звісно). В якості доповнення поширеного в освітній практиці розуміння творчості як переважно художньої пропонуємо розглянути систематичну дослідницьку діяльність молодших школярів на основі досвіду впровадження психолого-педагогічного проекту «ШКОЛА ЮНОГО НАУКОВЦЯ» для учнів початкової школи в Київській малій академії наук учнівської молоді (Григоровська Л. В., Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А., 2023).

Доповідь буде присвячено викладенню педагогічного і психологічного змісту проекту в аспекті його спрямування та можливості та вирішення задачі контролю емоційних станів дітей як способу запобігання травмі. Буде також описано процедуру контролю цих станів (опосередковано через взаємодію на платформі ММТ (Найдьонов, М. І. & Григоровська, Л. В., 2016) як способу отримання об'єктивних даних про проект та організаційно-мотиваційної складової проекту.

## Література

Григоровська Л. В., Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. *Рефлексія наукової освіти у співпраці науковців, батьків, вчителів і дітей*. 2023. URL: [doi.org/10.59416/NSVF9133](https://doi.org/10.59416/NSVF9133)

Найдьонов М. І. & Григоровська Л. В. Репрезентативна рефлексія і рефлексивна ємність середовища спілкування як механізми профорієнтації при впровадженні Національної рамки кваліфікацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (40). URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/st\\_0144.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/st_0144.pdf).

*Юлія Данилівна Гундертайло,  
молодший науковий співробітник лабораторії соціальної  
психології особистості Інституту соціальної  
та політичної психології НАПН України  
(Київ)*

## ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Анотація.* Стан пролонгованого травмування, який проживають українці ставить перед нами проблему збереження психологічного здоров'я населення. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогігієни. Структуру практик психогігієни складають: фізична психогігієна, інформаційна психогігієна, комунікативна гігієна, практики саморегуляції, рекреаційні практики. Інформаційна психогігієна розглядається як свідомий вибір контенту та самообмеження в інформаційному просторі.

*Ключові слова:* психологічне здоров'я, здоровий спосіб життя; психогігієна, інформаційна психогігієна, пролонговане травмування.

*Abstract.* The state of prolonged trauma experienced by Ukrainians presents us with the problem of preserving the psychological health of the population. Psychohygiene practices are one of the key aspects of a person's healthy life practices. The structure of psychohygiene practices consists of: physical psychohygiene, informational psychohygiene, communicative hygiene, self-regulation practices, recreational practices. Information psychohygiene is considered as a conscious choice of content and self-limitation in the information space.

*Keywords:* psychological health, healthy lifestyle; psychohygiene, informational psychohygiene, prolonged trauma.

Стан **пролонговане травмування**, який проживають українці, так як військові дії та окупація певної частини держави продовжується, ставить перед нами питання

збереження психологічного здоров'я. ***Серійне травмування або пролонгована травмівна подія*** – постійний і повторюваний вплив травмівного стресора, зокрема, бойові дії. В таких надважких умовах воєнного стану стає актуальною підтримка здорового способу життя. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогігієни. Психогігієна – це рутинні практики самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя.

У стресових ситуаціях такі буденні справи дозволяють підтримувати відчуття стабільності та хоча б часткового контролю над своїм життям, що сприяє відновленню суб'єктності й віри у власні сили.

Останнім часом «хвороби способу життя» визначають як основну причину смерті чоловіків та жінок у всьому світі. Глобальні та національні організації формують рекомендації щодо здорового способу життя (American Heart Association; National Health Service Choices ; World Health Organization).

Здоровий спосіб життя – це набір моделей поведінки, заснованих на нормах, важливих для здоров'я та благополуччя. Поведінка включає участь або утримання від певної активності та охоплює різні сфери, такі як споживання їжі, фізична та соціальна активність. Здоровий спосіб життя є предметом міждисциплінарних досліджень, що виконуються як в медицині, так і соціології, психології, культурології, гендерних студіях тощо.

Здоровий спосіб життя можна аналізувати на макро-, мезо- та мікрорівні, ми зупинимося на останньому, індивідуальному рівні.

*Мета.* Визначення основних аспектів інформаційної психогігієни, необхідних особистості під час війни для підтримки здорового способу життя.

Травмівні ситуації, з якими ми сьогодні стикаємося щодня, впливають також на буденну активність. Одним із

дієвих способів нормалізації психологічного стану після / під час травмивної події є відновлення ритму звичних рутинних щоденних практик. Фундаментальною частиною їх є практики особистої психогієни.

Психогієна має за мету сприяння психічному благополуччю особистості шляхом впливу на загальну діяльність мозку. Наприклад, надмірне блукання розуму та роздуми може сприяти виникненню тривоги та депресії.

Концепція психічної гієни була спочатку впроваджена на початку ХХ століття з метою профілактики психічних захворювань, підтримки хворих і людей з легкими формами психічних розладів. Зокрема в США (1908) і Канаді (1922 р.) було створено Національні ради з психічної гієни.

Загалом на сьогоднішній день існує цілий ряд науковців різних дисциплін, які досліджують практики психогієни та їх вплив на здоров'я й благополуччя особистості.

Практики психогієни допомагали українцям ще під час радянської окупації. В часи, коли не було жодної надії на незалежну Україну, в'язні радянських концтаборів мріяли про свою державу, планували розбудову, вчилися один в одного («таборові університети») та навіть займалися йогою (Євген Грицяк). Завдяки цьому вони виживали та сприяли становленню української держави уже в 90-х роках ХХ століття.

Відомий психолог Віктор Франкл, який пережив фашистський концентраційний табір, пише: «У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, – це «остання людська свобода» – здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин» (Франкл, 2021, с. 48.) Він наголошував на тому, що в цих надзвичайно складних обставинах найкраще адаптувалися люди, які попри суцільний контроль мали власну систему свободи – рутинні щоденні дії, які вони обирали самі – чистити зуби, умиватися тощо. Сам автор, наприклад, часто послуговувався практи-

кою візуалізації – уявляв собі, що буде описувати цей день студентам в університеті. Такі активності сприяли підтримці власної ідентичності у просторі та часі, і давали відчуття особистісної здатності давати собі раду, завдяки чому не було території для розвитку розладів, які виникають і ускладнюються саме з відчуттям власної безпорадності, в тому числі вивченої.

Дослідження психогігієни є досить різноманітними і мультидисциплінарними, на сьогодні є відкритим питання щодо щоденних практик, які є необхідними для підтримки психологічного благополуччя особистості в рамках реалізації здорового способу життя. Особливим аспектом цієї теми є практики психогігієни під час широкомасштабної війни, адже від осмислення цієї теми залежить благополуччя цілого українського народу як у теперішньому, так і майбутньому часі.

Структуру практик психогігієни на нашу думу складають: 1) фізична психогігієна (адекватні практики сну, харчування, фізичної навантаження, водних процедур); 2) інформаційна психогігієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту); 3) комунікативна гігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн); 4) практики саморегуляції (регійні чи світські); 5) рекреаційні практики (ігрові активності, розваги, гумор, в т. ч. і чорний).

**Інформаційна психогігієна** складається з двох груп практик: 1) свідомий вибір контенту (когнітивні аспекти), 2) самообмеження в інформаційному просторі (емоційно-вольові аспекти).

Свідомий вибір контенту найчастіше розглядається в контексті розпізнавання «шейків». Наприклад, пропонується користуватися інформацією медіа з Білого списку (загальноукраїнські онлайн-медіа, які мали найбільшу кількість балів за результатами оцінки професійних стандартів та найнижчі показники маніпуляцій, джинси, фейків станом на вересень 2021 р. – Суспільне, Ліга, Громадське, Бабель, Дзеркало



тижня, Радіо Свобода, НВ, Українська правда, Укрінформ, Еспресо – за даними USAID, Інституту масової інформації). Важливим предметом тут стає медіаграмотність, що активно розробляється в ІСПП НАПН України. Також створено курс за даною тематикою «Інформаційна гігієна під час війни» ([https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+IHWAR101+2022\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+IHWAR101+2022_T2/about)). Зараз реалізується волонтерська ініціатива «Як не стати овочем», що теж опікується цим питанням.

Складніше з проблемою вибіркового споживання інформації з огляду на можливості психіки. На жаль, у війні продукуються десятки жахливих фото і відео. Способом зберегти психічне здоров'я є практика самообмеження. Самообмеження є феноменом культури з давніх часів (аскеза), що практикується в різних релігійних чи світських площинах. Однак останні кілька десятиліть ця поведінкова тактика не мала підтримки у контексті культури споживання.

Споживання інформації в наш час часто використовується для зниження тривоги. Люди можуть годинами сидіти в мережі, перебираючи тонни непотрібної або емоційно негативної інформації: відео, статті, пости, численні чати. Тому важливо тут застосовувати такий же підхід, як і й їжею – дозувати та обмежено знайомитися, зосереджуючись лише на необхідних повідомленнях.

Особливу небезпеку несуть сцени реальної жорстокості – вони закарбовуються в пам'яті й продукують жах, страх, огиду потім ще багато років поспіль, можуть стати основою медіатравми. Тому людям похилого віку, з соматичними і нервовими проблемами, молодим жінкам такий контент є абсолютно протипоказаний.

#### *Висновки.*

1. **Пролонговане травмування**, що проживається українцями, потребує опрацювання проблеми збереження психологічного здоров'я населення в умовах воєнного стану.

Одним із ключових аспектів підтримки здорового способу життя особистості є практики психогігієни.

2. **Інформаційну психогігієну** ми розглядаємо як комплекс двох груп практик: 1) свідомий вибір контенту (когнітивні аспекти), 2) самообмеження в інформаційному просторі (емоційно-вольові аспекти). Особливо небезпечними в інформаційному полі є сцени реальної жорстокості, які можуть мати негативний вплив на психологічне здоров'я особистості.

## Література

Франкл, В. (2021). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Психолог у концтаборі. Пер. з англ. О. Замойської. Харків: КСД.

*Наталія Василівна Іващенко,  
вчителька хімії та біології, спеціаліст вищої категорії,  
вчитель-методист Миколаївського ЗЗСО І-ІІІ ст. № 3  
Миколаївської міської ради Краматорського району  
Донецької області  
(Миколаїв)*

## **МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗАХИСТУ ВІД МЕДІАТРАВМИ У ДИСТАНЦІЙНІЙ ОСВІТІ**

*Анотація.* В останні роки дистанційна освіта стає все популярнішою, особливо в контексті воєнних подій, що відбуваються в нашій державі. Онлайн формат навчання має переваги, і водночас може мати негативний вплив на емоційний стан та психологічне благополуччя здобувачів освіти. У статті розглядаються як позитивні, так і негативні аспекти дистанційної освіти. Здійснено аналіз, як цей формат навчання впливає на формування медіакультури та медіатворчості здобувачів освіти.

*Ключові слова:* дистанційна освіта, медіакультура, медіатворчість, медіатравма

*Abstract.* In recent years, distance education has become increasingly popular, especially in the context of military events taking place in our country. And although this format of education has its advantages, it can also have a negative impact on the emotional state and psychological well-being of students. In the article "Media literacy as a means of protection against media trauma in distance education", we will consider both positive and negative aspects of distance education, as well as analyze how this format of education affects the formation of media culture and media creativity of students.

*Keywords:* distance education, media culture, media creativity, media trauma.

*Проблема.* Розглядаючи проблему впливу дистанційної освіти на здобувачів освіти із точки зору їхнього емоційного та психологічного стану, звернемо увагу на те, що дистан-

ційна освіта може бути складною для учнів, які мають проблеми з самоорганізацією та мотивацією, а також може призвести до почуття ізоляції та самотності. Також зазначимо, що дистанційна освіта може мати як позитивний, так і негативний вплив на комунікативні навички здобувачів освіти та їхнє ставлення до використання медіаінструментів. Загалом, стаття ставить проблему впливу дистанційної освіти на учнів і надає читачам можливість розглянути цю проблему з різних боків.

*Метою* статті є аналіз позитивних та негативних аспектів дистанційної освіти, зокрема її впливу на комунікативні навички учнів та їхнє ставлення до використання медіаінструментів.

Відповідно до ст. 9 Закону України «Про освіту» освіта може бути організована за такими формами: інституційна (очна – денна, вечірня, заочна, *дистанційна*, мережева); індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня)), педагогічний патронаж (Закон України «Про освіту»). В Положенні про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти зазначається, що дистанційне навчання – організація освітнього процесу (за дистанційною формою здобуття освіти або шляхом використання технологій дистанційного навчання в різних формах здобуття освіти) в умовах віддаленості один від одного його учасників та їх, як правило, опосередкованої взаємодії в освітньому середовищі, яке функціонує на базі сучасних освітніх, інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій (*Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти*). Отже, в умовах сьогодення дистанційна форма є однією з пріоритетних форм здобуття освіти. Розглянемо *переваги дистанційного навчання*.

1. *Гнучкість*: однією з найбільших переваг дистанційного навчання є те, що ви можете навчатися в будь-який час та в будь-якому місці. Також можете вибирати власний графік та темп навчання, що дозволяє пристосуватися до

свого розкладу та індивідуальних потреб. Медіаграмотність в такому разі сприяє розумінню важливості самоконтролю та управління часом, що допомагає учням уникати перевантаження й стресу, пов'язаних з медіатравмою.

2. **Доступність**: дистанційне навчання дозволяє отримати доступ до освіти тим, хто не може відвідувати традиційні установи освіти через воєнні конфлікти, географічні, фізичні обмеження тощо.

3. **Економія часу та грошей**: ви можете заощадити час та гроші, не потрібно їздити на заняття та не потрібно платити за проживання в іншому місті або країні. Ви також можете зменшити витрати на підручники та інші матеріали, оскільки вони можуть бути доступні в електронному форматі.

4. **Широкий вибір** курсів та програм: дистанційне навчання дозволяє вибирати з більш широкого спектру курсів та програм, оскільки ви можете навчатися від викладачів з усього світу.

5. **Використання технологій**: дистанційне навчання використовує сучасні технології, такі як відеоконференції, вебінари, електронні матеріали тощо, що дозволяє створювати більш інтерактивні та цікаві курси.

Ці переваги роблять дистанційне навчання привабливим варіантом для багатьох людей, які шукають більш гнучкий та доступний спосіб отримання освіти.

Однак, важливо зазначити, що успішність дистанційної освіти залежить від багатьох факторів, таких як якість викладання, наявність достатньої технічної підтримки, а також готовність учасників освітнього процесу до використання нових технологій та медіаінструментів.

Серед **недоліків дистанційного навчання** з точки зору медіаграмотності та медіакультури можна зазначити:

1. Відсутність взаємодії з викладачем та учасниками освітнього процесу у реальному часі, що може знизити рівень медіаграмотності та медіакультури учня. Відсутність

фізичної присутності може знизити мотивацію до вивчення матеріалу та знизити рівень залученості до освітнього процесу.

2. Недостатня кількість взаємодії з медіаресурсами та можливостями. Оскільки дистанційне навчання відбувається в онлайн-середовищі, здобувач освіти може не мати достатньої кількості можливостей взаємодії з медіаресурсами та іншими медіаелементами, що знижує рівень медіаграмотності та медіакультури.

3. Недостатня контрольованість та регулювання використання медіаресурсів учнями. Вміння перевіряти джерела інформації та переконуватися в їх достовірності є важливим аспектом медіаграмотності, що дозволяє здобувачам освіти забезпечити себе від поширення неправдивої або шкідливої інформації.

4. Відсутність можливості отримати безпосередній зворотний зв'язок від викладача. У дистанційному навчанні учень не одразу може отримати безпосередній зворотний зв'язок від учителя (асинхронний формат).

5. Недостатня кількість можливостей для розвитку критичного мислення. Здатність розпізнавати маніпулятивні методи та прийоми, що використовуються у медіа, допомагає учням бути критичними споживачами і не ставати жертвами медіатравми.

6. Відсутність можливості взаємодії з іншими учнями з різних культур та звичаїв, що може знизити рівень медіакультури.

Загалом, дистанційне навчання має деякі недоліки з точки зору формування медіаграмотності та медіакультури. Проте, з правильним підходом та використанням відповідних інструментів, медіаграмотність в дистанційному навчанні сприятиме розвитку емоційної складової особистості, що зробить її більш усвідомленою щодо впливу медіа на емоційний стан і допомагатиме управляти ним. Для досягнення відповідного результату рекомендуємо:

1. Використовувати інтерактивні технології (відеоконференції, вебінари тощо), щоб забезпечити можливість безпосередньої взаємодії з викладачами та іншими учасниками освітнього процесу.

2. Розробити спеціальні курси та матеріали, які спрямовані на розвиток медіаграмотності та медіакультури, зокрема, на розвиток критичного мислення та аналізу інформації.

3. Використовувати інтерактивні завдання та ігри, які допоможуть учням розвивати навички критичного мислення та аналізу інформації.

4. Організувати спільні проекти та завдання, що допоможуть здобувачам освіти взаємодіяти з представниками різних культур та звичаїв.

5. Забезпечити можливість отримання безпосереднього зворотного зв'язку від учителя (електронна пошта або онлайн-консультації).

Отже, аналіз впливу дистанційної освіти на здобувачів освіти та викликів, які можуть виникнути в процесі її використання, можемо підбити підсумки, що дистанційна форма здобуття освіти може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, вона може допомогти учням з низькою самоорганізацією та мотивацією, а також забезпечити більш гнучкий графік навчання. З іншого боку, дистанційна освіта може призвести до почуття ізоляції та самотності, а також погіршити комунікативні навички. Важливо зазначити, що успішність дистанційної освіти залежить від багатьох факторів, таких як якість викладання, наявність достатньої технічної підтримки, а також готовність учасників освітнього процесу до використання нових технологій та медіаінструментів.

## Література

Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. *Верховна Рада України*: [офіційний веб портал]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти [Електронний ресурс] *Верховна Рада України*: [офіційний веб портал]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text>



*Любов Антонівна Найдьонова,  
докторка психологічних наук,  
член-кореспондентка НАПН України; заступниця  
директора з наукової роботи Інституту соціальної  
та політичної психології НАПН України (Київ)*

## **МЕДІАТРАВМА І ПОСТТРАВМІВНІ СТРЕСИ: СИСТЕМА ГІПОТЕЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

*Анотація.* Роль медіавпливів у патологізації стресу війни і розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) активно обговорюється в міжнародній фаховій спільноті і складає значний резерв збереження психічного здоров'я українців. Виокремлюються етичні проблеми досліджень впливу медіаекспозиції травмівних подій війни на переживання людиною стресу. Позначаються концептуальні дилеми і система гіпотез для дослідження медіатравмування, які визначають завдання дослідження закономірностей впливу медіаекспозиції травмівних подій на симптоми ПТСР. Результати дослідження, проведеного протягом серпня 2022 р. за участі науковців лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти у співпраці з іншими інституціями, представлено в найбільш узагальненій формі. Виявлено значну роль стресового досвіду, пов'язаного з побаченими фото і відео в медіа: 43-45% учасників опитування дорослого міського населення (N=1000) зазначають такий стресовий досвід. Значущих статистичних відмінностей між підгрупами реальної експозиції і медіаекспозиції у рівні симптомів ПТСР не виявлено.

*Ключові слова:* медіатравмування, стресовий досвід, медіатравма війни, симптоми ПТСР.

*Abstract.* The role of media influences in the pathologization of war stress and the development of post-traumatic stress disorders (PTSD) is actively discussed in the international professional community and constitutes a significant reserve for preserving the mental health of Ukrainians. Ethical issues of research on the impact of media exposure of traumatic war events on the human experience of stress are highlighted. Conceptual dilemmas and a

system of hypotheses for the study of media traumatization are indicated, which determine the task of researching the patterns of influence of media exposure of traumatic events on PTSD symptoms. The results of the research conducted in August 2022 with the participation of scientists of the laboratory of psychology of mass communication and media education in cooperation with other institutions are presented in the most generalized form. A significant role of the stressful experience associated with the photos and videos seen in the media was revealed: 43-45% of the participants in the survey of the adult urban population (N=1000) noted such a stressful experience. No significant statistical differences were found between subgroups of real exposure and media exposure in the level of PTSD symptoms.

*Key words:* media traumatization, stressful experience, media trauma of war, symptoms of PTSD.

У огляді стресогенних чинників, які можуть брати участь у формуванні травмівних стресових розладів, зазначається, що стресор включає три елементи – власне подію, експозицію і суб'єктивну реакцію. Висвітлена в медіа подія війни може розглядатися як експозиція стресора, що може призводити до розвитку психічного розладу (*Pfefferbaum, 2005; Arvidson, et al., 2011*). Медіатравма визначається нами як психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіаконтенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини (*Вознесенська, 2015; Найдьонова та ін., 2022*). Психотравмування внаслідок експозиції висвітлених у медіа подій вперше зафіксовано в США у 1990-х роках. Так, після терактів Бостонського марафону, показаних по телебаченню, почали звертатися зі скаргами глядачі, які не були безпосередніми свідками цих подій, з симптомами схожими на симптоми ПТСР після безпосередньої загрози життю (*Holman, 2019*). Після висвітлення в медіа терористичного акту в Оклахома сیتی (1995), терористичної атаки 9.11.2001 на будівлі-близ-

нюки в Нью-Йорку теж спостерігалася хвиля звернень зі скаргами на проблеми психічного здоров'я (*Hamblen, 2002*).

Візуальні образи страждань у медіа розглядаються як культурна складова формування колективної травми та її історичної пам'яті (*Leese, 2021*). Разом з тим, питання вагомості впливу медіа на формування ПТСР залишається недостатньо дослідженим.

Власне, загалом дослідження психологічної травмування стикається з суттєвими етичними обмеженнями. Якщо візуальні образи можуть потенційно бути шкідливими для психічного здоров'я, яким чином обґрунтувати необхідність демонстрування цих медіаматеріалів досліджуваним? Так само, як із дослідженням засобів допомоги – на яких підставах тим людям, які потребують допомоги, її не надають (коли утворюють контрольну групу). Вихід з цих етичних дилем, на нашу думку, знаходиться у підході громадської науки, коли досліджувані є суб'єктами прийняття поінформованого рішення про можливі ризики, вони беруть участь у дослідженні заради отримання нових знань і надання в подальшому ефективної допомоги тим, хто її потребує, а також для отримання доказових аргументів для прийняття рішення про зміни в практиках, які будуть зменшувати ризик травмування і ретравматизації. Звісно, таке рішення не знімає з дослідників відповідальності за можливе ретравмування, яке має бути компенсоване наданням негайної допомоги і подальшим супроводом досліджуваних протягом обґрунтованого періоду часу для моніторингу і профілактики віддалених наслідків. Таким чином, дослідження перетворюється у спільну життєву лабораторію, що існуватиме як локальна спільнота і після завершення дослідження, забезпечуючи соціальну підтримку учасникам.

Крім того, використання в дослідженні впливу матеріалів, що вже були продемонстровані в масових лінійних медіа, а відтак переглянуто великою кількістю людей, можуть бути включені в дослідження, оскільки в кращих

інтересах глядачів є отримання достовірної інформації про вплив таких матеріалів, що спонукає медіавиробників до змін у своїх редакційних політиках, і зменшенні в подальшому експозиції найбільш потенційно шкідливих образів і прийомів.

Вивчення медіатравмування стикається також з проблемою концептуальних розрізень.

По-перше, існує проблема розрізнення медіатравмування від ретравмування і вторинного травмування. Для людини, яка безпосередньо зазнала травмівної події, медіаповідомлення може містити тригер – ознаку, яка викликає каскад неконтрольованих спогадів про пережиту подію. Повторне переживання безпосередньої травмівної події під впливом медіаповідомлення може актуалізувати проблеми психічного здоров'я, погіршити стан людини, поглибити страждання. У час повномасштабної війни травмівних подій безпосередньої загрози життю зазнають не лише мешканці територій, наближених до зони бойових дій, а й загалом усієї України, оскільки зазнають ризики обстрілу ракетами, безпілотними апаратами, авіабомбами та іншими бойовими засобами. Таким чином, ретравмування і медіатравмування як поняття частково перетинаються. Раніше ми пропонували для такого типу медіатравми, що накладається на безпосередньо пережиту травмівну подію, називати медіатравмою типу А (Naydonova, 2017). Імовірно, що людина з наслідками психотравми і наявними симптомами посттравмівного стресового розладу (ПТСР) буде чутливішею до медіатравмування. Проте може бути і зворотна закономірність – медіатравмування може посилювати симптоми ПТСР. Підтвердження цих закономірностей має важливе значення, оскільки задасть доказові орієнтири для рекомендацій щодо медіаспоживання, але також і для медіаіндустрії.

По-друге, навіть у випадку, коли людина, яка пережила безпосередню травмівну подію, переглядає медіаконтент з образами війни, її сильну емоційну реакцію може

пояснювати не вплив тригерів з медіа, а інші психологічні механізми. До таких механізмів можна віднести спів переживання (емпатію), а також ідентифікацію з учасниками висвітлюваних у медіа подій. Цей психологічний механізм задіяний у формуванні феномену вторинної травматизації, якої зазнають, наприклад, фахівці, що надають допомогу – рятувальники, медики, психологи, а також журналісти, які в силу професійних обов'язків стикаються з досвідом людей, які зазнали первинної психотравматизації. Спостереження за людьми, що страждають, переживають шок і пікові емоційні навантаження внаслідок травматичних подій, розповідають про пережите – все це запускає процес емоційного поділення, синхронізації психічних станів, циркулярних емоційних реакцій. Чим більше ми ідентифікуємося з постраждалими, тим більша імовірність, що поділені емоції можуть перевищити опанувальні ресурси власної психіки.

Феномен ідентифікації з медіаперсонажем як медіатор впливу медіа на глядача підтверджено в дослідженнях індуктивного ефекту суїциду. На нашу думку, цей ефект може бути важливою складовою медіатравмування. Чим більше глядач ідентифікує себе з героєм медіаповідомлення, який потрапив у травмівну подію, тим більшим може бути ефект впливу медіа на людину, тим більшими можуть бути наслідки медіаспоживання у формі загострення проблем з психічним здоров'ям. Тут окремо варто наголосити, що ідентифікація з великою групою – українцями – в умовах війни є важливою складовою морально-психологічної стійкості і національної безпеки загалом, оскільки має забезпечувати мобілізацію на протистояння агресорам. Важливо знайти точку балансу між ефектом катарсису, коли сильна емоція співпереживання приводить до мобілізації і забезпечує стійкі стани, та медіатравмою, коли емоції, викликані медіаспоживанням, знижують потенціал людини, астенизують, виснажують і підривають її стійкість та психічне благополуччя.

Крім того, для розгляду впливу медіаповідомлень про війну може бути значущим «ефект дитини», оскільки участь дитини в медіаповідомленні про війну підвищуватиме співпереживання через розуміння особливої вразливості дитини. Ці переживання можна віднести до моральних почуттів близьких до провини, сорому, оскільки вони позначають спротив реальності, небажання миритися з тим, що таке відбувається, відчуттям «неправильності» світу, в якому таке руйнування дитинства війною може відбуватися.

Таким чином, окремлено систему гіпотез щодо медіатравмування, яка складається з таких припущень: а) не існує відмінностей між травмівним потенціалом різних типів медіаекспозиції травмівної події із безпосередньою психотравмою, б) особи, які пережили безпосередньо психотравмівні події стають більш чутливими до медіатравмування, в) рівень медіатравмування залежить від ідентифікації глядача з медіагероєм, ступеню емпатичності глядача і переживання ним/нею морального ушкодження від побаченого, г) медіатравмування зумовлено змістом медіаповідомлення, зокрема наявністю образу дитини, д) медіатравмування зумовлюють технічні складові медіаповідомлення, що підсилюють ефект присутності і емоційного враження.

Результати дослідження, проведеного протягом серпня 2022 р. за участі науковців лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти у співпраці з БФ Mindy Foundation і Cantar UA включало індикатор медіаекспозиції травматичних подій і було спрямовано на дослідження першої гіпотези. Опитування охопило 1000 мешканців великих міст (з населенням 50+ тис.) у всіх регіонах України. Індикатор медіаекспозиції травматичних подій було сконструйовано в формі запитання «Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?» включав 2 пункти: (1) Перебування в зоні бойових дій; (2) Перебування в окупації, полоні або загроза насильства – з варіантами альтернатив: загроза власному життю; свідки загрози життю;

розказували про це ті, хто пережили; бачили в медіа відео/фото таких ситуацій; не стикались; немає відповіді. Вибір альтернативи «бачили в медіа відео/фото таких ситуацій» (медіаекспозиція) для пункту «перебування в зоні бойових дій» здійснили 43% опитаних (проти безпосередньої загрози 28%, досвід свідка – 19% і розповідей учасників 33%). Для пункту «перебування в окупації...» медіаекспозиція стала стресовим досвідом для 45% опитаних (проти безпосередньої загрози 4%, досвід свідка – 3% і розповідей учасників 27%).

Для оцінки травмівного впливу цього стресового досвіду використано індикатори симптомів посттравмівного стресового розладу за методикою PCL-C (Weathers et al., 2013). Значущих статистичних відмінностей між підгрупами реальної експозиції і медіаекспозиції у рівні симптомів ПТСР не виявлено. Потрібні подальші дослідження для перевірки окресленої системи гіпотез.

## Література

Вознесенська, О.Л., Сидоркіна М.С. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. К. : Золоті ворота, 2016.

Найдьонова, Л.А., Найдьонов, М.І., Григоровська, Л.В. Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, 2022, 4: С.36-70. URL: DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-7>

Arvidson, J., Kinniburgh, K., Howard, K., Spinazzola, J., Strothers, H., Evans, M., ... Blaustein, M. E. *Treatment of Complex Trauma in Young Children: Developmental and Cultural Considerations in Application of the ARC Intervention Model*. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 2011, 4(1), 34–51. URL: doi:10.1080/19361521.2011.545046.

Hamblen, J. Media Coverage of Traumatic Events: Research on Effects. *Dart Center for Journalism and Trauma*. 2002. URL: [http://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/media\\_coverage\\_trauma.asp](http://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/media_coverage_trauma.asp)

Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (). *Media Exposure to Collective Trauma, Mental Health, and Functioning: Does It Matter What You See? Clinical Psychological Science*, 216770261985830, 2019. URL: doi:10.1177/2167702619858300

Leese, P., Köhne, J.B., Crouthamel, J. *Languages of Trauma: History, Memory, and Media*. University of Toronto Press, 2021.

Naydonova, L.A. War media trauma taxonomy for economic and political self-constitution. *Political and Economic Self-Constitution: Citizenship Identity and Education* Proceedings of the V international scientific and practical seminar, Corinth, May 26th , Kyiv Advance. 2017. P. 42-45.

Pfefferbaum, B. Aspects of Exposure in Childhood Trauma: The Stressor Criterion. *Journal of Trauma & Dissociation*, 2005, 6(2), 17–26. URL: doi:10.1300/j229v06n02\_03

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. The PTSD Checklist for *DSM-5* (PCL-5). Scale available from the National Center for PTSD at [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov). 2013.



*Михайло Іванович Найдьонов,  
доктор психологічних наук, старший науковий  
співробітник, професор кафедри психології  
та соціально-гуманітарних дисциплін ДУІТ,  
директор Інституту рефлексивних досліджень і  
спеціалізації ІРІС (Київ)*

## **ЧИННИК МЕДІА У ГРУП-РЕФЛЕКСИВНОМУ МЕХАНІЗМІ ТРАВМУВАННЯ ТА ПРОТИСТОЯННЯ ТРАВМИ**

*Анотація.* В організаційно-мотиваційній статті проблематизуються особливості впливів медіа в груп-рефлексивному механізмі. Наголошується на різностпрямованих ефектах дії груп-рефлексивного механізму – як можливості травмування, так і протистояння травми.

*Ключові слова:* медіатравмування, медіаспівтворчість, медіатранзитарність, груп-рефлексивний механізм, технології оцінки рівня медіатравмування.

*Abstract.* The organizational and motivational article problematizes the peculiarities of media influences in the group-reflexive mechanism. Emphasis is placed on the multidirectional effects of the group-reflexive mechanism - both the possibility of trauma and resistance to trauma.

*Key words:* media trauma, media co-creativity, media transitivity, group-reflexive mechanism, technologies for assessing the level of media trauma.

*Мета* даного повідомлення – започаткувати рефлексивне середовище одностумців (Найденов, 1989; Найдьонов, 2010-1) у межах розроблення технології оцінки рівня медіатравмування школярів під час війни за дистанційної форми навчання (Наказ МОН України 715 від 09.06.2023 «Про затвердження пропозицій щодо державного замовлення на науково-технічні (експериментальні) розробки та науково-технічну продукцію, сформованих за результатами конкурсного відбору»).

Ця мета ставиться для того, щоб забезпечити доступ до простору медіаспівтворчості та інвестицій у спільне благо всіх зацікавлених осіб (споживачів, науковців-виробників технології).

Для цього ми обґрунтуємо актуальність і суть розробки і далі звернемося до положень теорії групової рефлексії (Найдьонов, 2010-1; Найдьонов, 2010-2) та основ мультимедійної технології збирання даних та забезпечення впливів (Найдьонов, 2016).

Актуальність науково-технічної розробки дистанційної технології оцінювання рівня медіатравмування визначається високим рівнем травмивного стресу від воєнних загроз життю серед дорослого населення і дітей різного віку, браком адаптованого діагностичного інструментарію, що має психометричні норми для української вибірки з урахуванням віку і статі дітей. Загалом роль медіатравмування у картині комплексного посттравмивного стресового розладу дитини внаслідок масштабних бойових дій залишається недостатньо дослідженою. Створення технології сприятиме розв'язанню важливої наукової проблеми.

Суть розробки полягає у створенні комплексних опитувальників, які враховують вікову відповідність і містять міжнародно визнані шкали оцінки симптомів психотравмування, посттравмивних стресових розладів (ПТСР) у дітей і комплексного ПТСР, включаючи медіавпливи як чинник травмивного стресора. В умовах дистанційної освіти діагностичне тестування має відбуватися також у дистанційному форматі із супроводом дорослих (інтерв'юєрів-психологів або педагогів, які надають персоналізований доступ), а також у відповідності до вікових особливостей, включати присутність батьків. Отримання результатів діагностики з рекомендаціями щодо психологічної підтримки і спрямуванням до психологічної чи медичної допомоги також має відбуватися переважно в дистанційному форматі у відповідності до норм професійної психологічної етики і медичної деонтології.

Пропонуються наступні планові етапи розробки якісних і кількісних показників у технологічній реалізації оцінки рівня медіатравмування школярів:

1. теоретична пропозиція оцінки за змістом планується як скринінгова, так і глибинна за процедурою (для молодшої вікової групи не більше 15-20 хвилин, середньої – 20-30 хвилин, старшої – не більше 45 хвилин), яка може перериватися і продовжуватися у виконанні у відповідності до вимог методик(вікові категорії: 4-7 років; 8-13 років 14-18 років з урахуванням поєднання з іншими видами первинної і вторинної психотравмування, переклад і адаптація відповідних англомовних методик);

2. експертна оцінка вікової відповідності;

3. пілотні випробування і апробування в масовому репрезентативному опитуванні;

4. психометричні висновки.

Завдання, які стосуються технології:

1. створення алгоритмів і відповідних програмних засобів для дистанційного проведення тестування і оцінки ступеня медіатравмування з урахуванням захисту даних та убезпечення дітей від ретравмування, тестування програм;

2. створення програмних засобів для пред'явлення результатів оцінювання рівня травмування з відповідними рекомендаціями (дитині і дорослому), тестування програм.

І в цілому створена технологія пройде *апробацію* створеної у формі проведення репрезентативного дистанційного опитування, що завершить затвердження вікових норм воєнних медіаризиків для сучасної української вибірки і уточнить межі вікових категорій, розрахунок психометричних показників. На її основі будуть зроблені комплексні висновки технологічної (споживацької та експлуатаційної) і психологічної частин.

*Теоретичні засади розробки.* Вимоги до науково-технічної (експериментальної) розробки визначаються вимогами до діагностичних процедур для дітей і відповідають профе-

сійному етичному кодексу Товариства психологів України, Національної психологічної асоціації, а також міжнародним нормам Європейської федерації національних психологічних асоціацій, що включає конфіденційне збереження даних, використання даних у найкращих інтересах дитини. З батьками дітей, які братимуть участь у дослідженні, підписуватиметься поінформована згода. Дослідження проводитимуться на базі закладів освіти, що укладуть угоду і визначать відповідального виконавця – користувача технологією на етапі апробації. Вимоги технологічності передбачають можливість користуватися технологією дистанційної діагностики і психологічної підтримки з широкого кола доступних пристроїв (комп'ютерів, планшетів, смартфонів) з різними оперативними системами (Apple, Windows, Android) та різними браузерами, вхід до системи тестування забезпечуватиметься персональними паролями. Персональні дані (прізвище, адреса проживання) в базі даних не фіксуватимуться. У технологію буде закладено можливість інтерактивної комунікації. Вимоги щодо метрологічного забезпечення продукції зумовлено міжнародними інструкціями стандартизації психологічних методик через створення психометричних норм для національної вибірки. Вимоги до експлуатації (використання) виробу – максимально підвищити доступність, щоб кожен заклад освіти, забезпечений доступом до інтернету (мобільного інтернету), міг використовувати технологію. Немає необхідності створення макетів, моделей, експериментальних або дослідних зразків майбутніх виробів, які потрібні для виконання досліджень.

Вхідні положення теорії групової рефлексії (частковий перелік):

1. рефлексія оперує як визначеністю, так і невизначеністю (логічним і алогічним);
2. групова рефлексія вичерпує весь діапазон розуміння поняття рефлексії – від пояснювального до прогностичного значення.

**Групова рефлексія** визначається як багаторівнева інтра- та інтерпсихічна система переосмислення змістів, смислів, ресурсів, при цьому вона є різномодальною та реально-віртуальною. У багаторівневості рівень виступає спеціалізованим засобом проникнення в проблему, її перетворення і зняття (і доступний для спостереження в емпіричних проявах), а саме:

- відображувальний (вичленувальний);
- розуміючий (усвідомлювальний);
- перетворювальний.

Важливо розуміти, що ієрархія проникання у проблему на кожному рівні сполучається дискретністю на шкалі можливої якості опрацювання проблеми.

У результаті викладення доказів (Найдьонов, 2010-1) сформульовані **вихідні положення теорії групової рефлексії** надають можливість поміркувати про протистояння травмуванню.

<p><b>Транзитарність</b> групова рефлексія є міжсуб'єктно-транзитарною, тобто її форми, здійснені в інтерсуб'єктному просторі однією особою, можуть бути використані іншими суб'єктами</p>	<p><b>Взаємозумовленість</b> супротяжні у спільному просторі й часі, <i>процеси рефлексії</i> індивідуальних і групових суб'єктів є взаємообумовленими</p>	<p><b>Реверсивність</b> рефлексивні процеси спрямовані на розширення чи концентрацію переосмислення</p>
<p><b>Дискурсивна (емпірична) реконструкція</b> на основі аналізу дискурсу рефлексивні процеси можуть бути реконструйовані, а їх основи - відновлені</p>	<p><b>Керованість</b> зміни структур дискурсу здатні зумовлювати зміни рефлексивних процесів, забезпечуючи їх принципову керованість</p>	

Оскільки групова рефлексія (=рефлексія) різномодальна та реально-віртуальна, положення про транзитарність (форми, здійснені в інтерсуб'єктному просторі однією особою, можуть бути використані іншими суб'єктами) набуває нового значення (наскільки і як рефлексія медійних персонажів та медіатизованих персон підсилює або пригнічує реальну рефлексію). Тобто, теоретичні зусилля в темі будуть зосереджені на з'ясуванні ролі медіа в груп-рефлексивному механізмі чинників травмування та протистоянні травмі (медіатранзитарність).

Прототипом технології оцінки рівня медіатравмування школярів під час війни за дистанційної форми навчання за технічним завданням розробки виступає мультимедійна технологія збирання даних та забезпечення впливів profprestige.org.ua. Демонстраційна версія доступна (Найдьонов, 2023) ([http://www.questionary.profprestige.org.ua/android\\_asset/run.html#2022\\_demo\\_ukr#894248](http://www.questionary.profprestige.org.ua/android_asset/run.html#2022_demo_ukr#894248), де 894248 – код-пароль; ваша пошта може бути не публічною).

Замість *висновків*. Попри готовність авторського колективу до автономного виконання завдань досліджуваної теми та розробки пропонується опція співпраці для забезпечення простору самореалізації для кожного зацікавленого учасника у протистоянні травмі на персональному та інституційному рівні. Вітаємо у співпраці (iris\_psy@ukr.net) (Найдьонов, 2022)!

## Література

Найденов, М. И. (1989). *Групповая рефлексия в решении творческих задач при различной степени готовности к интеллектуальному труду* (дис. ... док., К.). URL: <http://iris-psy.org.ua/publ/000-163.pdf>

Найдьонов, М. І. Потенціал та актуалізація суб'єктності з позицій переосмислення її як ресурсу. *Вісник Одеського національного університету (Серія «Психологія»)*. 2010. 15. 11(2): 84–93. URL: [https://iris-psy.org.ua/publ/st\\_0099.pdf](https://iris-psy.org.ua/publ/st_0099.pdf).

Найдьонов, М. І. *Формування рефлексивного управління в організаціях* (docthesi, Київ). 2010. 445 с. URL: <http://iris-psy.org.ua/publ/DDM.pdf>.

Найдьонов, М. І. Конструктивна рефлексія у масштабах відбиття реальності. ММТ-онлайн: синтез польового, тестового, апаратурного методів дослідження. *Інститут рефлексивних досліджень та спеціалізації*. 2023. С.149-154. URL: <http://doi.org/10.59416/CUUJ5613>; <https://iris-psy.org.ua/publ/CR23/CR23.pdf>.

Найдьонов, М. І. & Григоровська, Л. В. (2016). Репрезентативна рефлексія і рефлексивна ємність середовища спілкування як механізми профорієнтації при впровадженні Національної рамки кваліфікацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, вип. 38 (40). URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/st\\_0144.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/st_0144.pdf).

Найдьонов, М. І. (2022). *Перелік ситуативних публікацій*. Перечень ситуативних публікацій. URL: <http://iris-psy.org.ua/public.htm>.

*Катерина Геннадіївна Рижій,  
старший викладач кафедри управління  
інформаційно-освітніми проєктами  
КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» ДОР»  
(Дніпро)*

## **МЕДІАТВОРЧІСТЬ ДІТЕЙ ВІЙНИ: ФОРМУЛИ МИРУ ТА МРІЇ ПРО ПЕРЕМОГУ**

*Анотація.* Представлено аналіз учнівських робіт медіаконкурсів, що були проведені в Дніпропетровській області напередодні війни та на її початку. Наведено високу оцінку творчих рішень дітей щодо розуміння миру та війни.

*Ключові слова:* дитяча медіаторчість, педагогіка миру, діти війни, мир, творча рефлексія, постер, фотографія-мотиватор.

*Abstract.* An analysis of student works of media competitions held in Dnipropetrovsk region on the eve of the war and at its beginning is presented. Children's creative decisions regarding the understanding of peace and war are highly rated.

*Keywords:* children's media creativity, pedagogy of peace, children of war, peace, creative reflection, poster, motivational photo.

Творчість транслює проблеми сьогодення. Дитячий креатив не є виключенням. Часто роботи дітей є більш виразними та емоційними, ніж твори професіоналів. У цьому ми переконалися, проводячи обласні конкурси дитячої медіаторчості у Дніпропетровській області протягом 12 років. Ми здійснили понад 20 тематичних медіаконкурсів, що охоплюють різні номінації, популярні серед учнівської молоді. Значна частина робіт стала основою для низки тренінгів, присвячених аналізу продуктів дитячої творчості. Зупинімося на двох передостанніх знакових подіях, одну з яких ми провели напередодні війни, а другу – на її початку, та звернімо увагу, як змінилися творчі акценти юних авторів.



Разом із німецькою компанією GIZ, що опікується педагогікою миру, наприкінці 2021 року ми провели масштабний медіаконкурс під назвою «Формула миру», присвячений пошуку шляхів порозуміння людини з самою собою, з родиною, спільнотою, світом. Ми запропонували учасникам вигадати свої «формули миру», які б допомогли порозумітися, спілкуючись із людьми різного віку, інших звичок і вподобань. Ми вважали, що яскравий Медіафестиваль, який об'єднав учнів-переможців, педагогів-практиків, експертів в сфері дитячого медіа та педагогіки миру, став головною подією нашого потужного заходу. Але через несподівану війну в лютому 2022 «формули миру» отримали нове осмислення і ми до них повернулися знов. Представляємо деякі з них.

**Постер «Війна – тільки для комп'ютерних ігор»** – щирий дитячий малюнок з актуальним слоганом. На жаль, наразі відбуваються бої в реальному світі (Рис. 1).

**Постер «Будуємо майбутнє»** підкреслює нашу особисту відповідальність за майбутнє світу (Рис. 2).

**Фотографія-мотиватор «Вони знайшли спільну мову»** – це історія органічного співіснування несумісного в природі. Дивлячись на світлину, ставимо питання: якщо камінь і квітка не заважають один одному, чому ж людина нищить людину?

**Фотографія-мотиватор «Душа як квітка. Торкайся обережно»** присвячена трепетному, чуйному ставленню до кожної особистості.

**Фотографія-мотиватор «Мир – це просто щасливі діти»** набула особливого сенсу, коли діти почали залишати ігрові майданчики через сирени та вибухи.

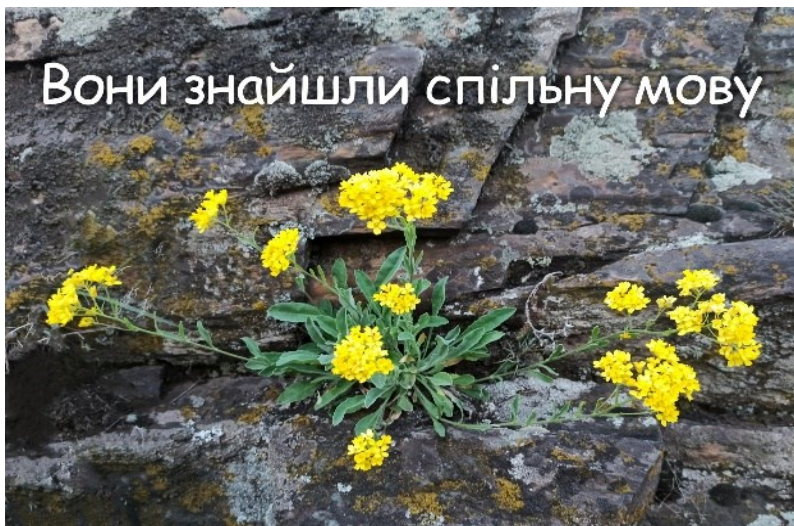
**Фотографія-мотиватор «Мир – це надія на майбутнє»** має філософський контекст: на пожовклому листі лежить дитячий черевичок, в якому зеленіє маленька квіточка. На безнадійному тлі присутній несподіваний символ надії.



Рис. 1. Постер «Війна – тільки для комп'ютерних ігор», автор Овчаренко Максим, 12



Рис. 2. Постер «Будуємо майбутнє», авторка Комаренко Ольга, 13 років



*Рис. 3. Фотографія-мотиватор «Вони знайшли спільну мову», авторка Попович Каміла, 10 років*



*Рис. 4. Фотографія-мотиватор «Душа як квітка. Торкайся обережно», автор Гончар Іван, 8 років*





*Мир - це просто щасливі діти!*

Рис. 5. Фотографія-мотиватор «Мир – це просто щасливі діти», авторка Гончар Ольга, 9 років



**МИР - ЦЕ НАДІЯ НА МАЙБУТНЄ**

Рис. 6. Фотографія-мотиватор «Мир – це надія на майбутнє», автор Дедков Руслан, 15 років

На початку війни, звісно, всім українцям було не до конкурсів, але ми розуміли, що творчість є одним із кращих способів рефлексії, тому запропонували на теренах фейсбуку оптимістичний Марафон дитячої творчості «Разом у майбутнє! Моя країна після Перемоги». Усі наші сумніви щодо доречності цього заходу були розвіяні – до марафону долучилися майже тисяча учасників.

Загалом багато робіт присвячено гострій темі повернення додому через вимушений переїзд. Навіть потяг на малюнках має назву «Додому». Пропонуємо до перегляду кілька творів.



Рис. 7. Кудріна Вікторія, 16 років

Одна з головних тем творів марафону присвячена довгоочікуваним зустрічам із рідними, друзями, домашніми улюбленцями.

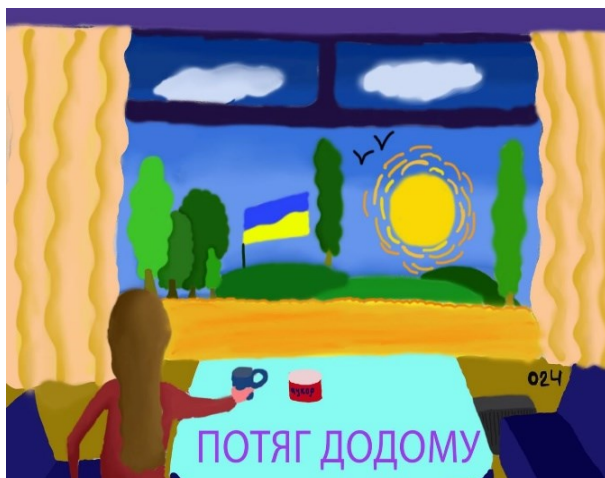


Рис. 8. Возна Ірина, 14 років



Ми після війни обіймемо тата

Рис. 9. Ахромєєв Денис, 6 років



*Рис. 10.* Шманін Артем, 6 років

Знаходячись вдалині від своїх домівок діти по-справжньому оцінили сімейні традиції, рідну природу звичні справи.





Після перемоги будемо  
їздити з дідусем на рибалку  
кожного тижня 🐟

*Рис. 11.* Наам Артем, 6 років



Після перемоги бачити бурхливе  
море через вітер, а не через бій

*Рис. 12.* Староа Богдан, 8 років





*Рис. 13. Маленький Анатолий, 7 років*



Як птахи повертаються щороку, так і ми повернемося до мирного життя

*Рис. 14. Кіслова Анастасія*

Наразі педагоги та батьки шукають зрозумілі відповіді на болючі питання дітей щодо сумних подій в Україні.

Дорослі мають побудувати особливий місточок до дитячих сердець, знайти слова підтримки, надати надію на життя у мирній країні. Саме дитячі твори можуть стати мудрими помічниками під час таких роздумів про війну, мир, любов до рідної землі.

Посилання на кращі роботи конкурсу та марафону розміщені на сторінці фейсбук «Експеримент. Система шкільної медіаосвіти», групі фейсбук «Разом у майбутнє! Моя країна після перемоги» та ютуб-каналі «Медіаконкурс Формула миру».

*Наталія Іванівна Череповська,  
кандидат психологічних наук, старший науковий  
співробітник, завідувачка лабораторії психології масової  
комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та  
політичної психології НАПН України (Київ)*

## **МЕТОДИКА «ТРИКУТНИК МЕДІАТВОРЧОСТІ»: СТИМУЛЮВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ МОЛОДІ В КІБЕРПРОСТОРІ**

*Анотація.* Актуальність теми зумовлена двома важливими факторами: викликами цифрової доби, коли багато видів людської діяльності, творчість, духовно-моральні практики, комунікація частково трансформувалися і перемістилися в інший вимір кіберпростору, а також російсько-українською війною й інформаційно-ідеологічною зокрема, яка спрямована на знищення української громадянської ідентичності з подальшим поглинанням України як держави. За таких умов важливим стає розвиток патріотизму молоді та її конструктивної патріотичної активності саме в кіберпросторі.

*Ключові слова:* патріотизм молоді, кіберпростір, медіаторчість, «трикутник медіаторчості».

*Abstract.* The topicality of the topic is due to two important factors: the challenges of the digital age, when many types of human activity, creativity, spiritual and moral practices, communication have partially transformed and moved to another dimension of cyberspace, as well as the Russian-Ukrainian war and the informational and ideological war in particular, which is aimed at destroying of Ukrainian civic identity with the subsequent absorption of Ukraine as a state. Under such conditions, the development of youth patriotism and its constructive patriotic activity in cyberspace becomes important.

*Key words:* youth patriotism, cyberspace, media creativity, «triangle of media creativity».

*Проблема* патріотизму цифрової доби, як прояву патріотичної активності в кіберпросторі, полягає у неготов-

ності молоді створювати креативний медіаконтент й патріотичний у тому числі. Так, результати емпіричного дослідження 2020 року, проведеного у межах усеукраїнського експерименту з вибіркою 1680 осіб показали, що оригінальний медіаконтент створює лише третина усіх опитаних.

*Метою* часткового подолання цієї проблеми є стимулювання учнівської молоді щодо створення і поширення патріотичного медіаконтенту в кіберпросторі за допомогою інноваційної методики «Трикутник медіаторчості».

Винаходження медіа- та цифрових технологій, їх застосування у творчій діяльності людини, сприяло виникненню медіаторчості – нового соціокультурного феномену. Медіаторчість, на відміну від традиційної творчості як творення нового матеріального й уречевленого інтелектуального або духовного продукту, є такою діяльністю людини, яка інструментально обумовлена засобами медіа або цифровими технологіями. Продуктом медіаторчості є нематеріальний техногенний об'єкт – медіаконтент, який існує виключно в іншій реальності «третього» світу. Медіаторчість широко застосовується не тільки у сфері арт-мистецтва, а також у психолого-педагогічній практиці, зокрема в медіа-арттерапії як методи профілактики та подолання наслідків психотравмування в умовах гібридної війни (Вознесенська, 2020).

Медіаторчення як процес має два основні етапи:

1) **когнітивний**: ґрунтується на рефлексії творчого процесу, створенні задуму на рівні уяви та мислення за допомогою аналогізування, комбінування, реконструювання, а також застосуванні таких принципів сучасного творення задуму, як «запозичення» і «компіляція» того, що вже створене кимось раніше;

2) **інструментальний**: становить техногенне втілення задуму у медіаконтент і здійснюється за допомогою саме таких цифрових технологій, як фото, відео камера, комп'ютерні програми редагування і створення, штучний інтелект, нейромережі, які уможливають реалізацію задуму та при-

зводять до виникнення нематеріального цифрового продукту, який існує в кіберпросторі.

З метою просування українських цінностей і смислів, особливо в умовах інформаційно-психологічної війни, створений медіаконтент патріотичного змісту має бути обов'язково поширеним в кіберпросторі. Для оптимізації цього процесу пропонуємо методику «Трикутник медіаторчості», інновація якої полягає у застосуванні рефлексивного підходу у формуванні патріотичної самосвідомості старшокласників та розвитку інтелектуальної креативності на рівні уяви та мислення (Найдьонова, 2022; Череповська, 2023).

### **Методика: Трикутник медіаторчості**

**Метою** є: стимулювання творення медіаконтенту патріотичного змісту як активізації творчого процесу на когнітивному рівні.

**Завдання:** *розвивати* здатність до інтелектуальної, комунікативної, особистісної рефлексії; *стимулювати* створення патріотичного медіаконтенту; *формувати* готовність до неоднозначного розв'язку актуальних задач.

Методика передбачає фронтально-групову та індивідуальну форми організації роботи. Тривалість проведення – 45 хв.

**Наочний матеріал** методики пропонує декілька наочних версій «трикутника» на вибір і по можливостям: 1) макет з цупкого матеріалу для багаторазового використання; 2) малювання на фліпчарті різних положень трикутника; 3) презентація на екрані трьох різних положень трикутника; 4) малювання на дошці. Найбільш бажаний 1й варіант, певною мірою – 2й.

### **Опис макету:**

Кожен кут трикутника має певну позначку якості медіаторчості:

Так, позначка **З** – позиціонує *здатність* до уяви і креативного мислення; позначка **У** – презентує *уміння* застосовувати медіа і цифрові технології; позначка **М** –

представляє **мотивацію** щодо здійснення медіаторності загалом (див. *Рис. 1*).

Обов'язкова умова до макету: трикутник має бути рівнобічним – по  $60^\circ$  у кожному куті, що умовно натякає на рівну значущість зазначених якостей.

**Робота з макетом** полягає у наступному: макет треба розташувати вертикально і по тому, послідовно переставляти на інший бік так, щоб у верхньому кутку трикутника, кожен раз була інша позначка якості медіаторності (З, У, М), зміст якої і треба обговорити у контексті її значущості для медіаторного процесу. Кожна позначка якості, будучи на верхів'ї трикутника, ніби «претендує» на роль провідної функції успішного процесу медіаторності.

Алгоритм роботи з макетом трикутника наступний: аналізувати усі варіанти зазначених якостей медіаторності по черзі у будь-якому порядку.



*Рис. 1.* Трикутник медіаторності (схема).

## **Практикум для учнів**

### **1 частина (5 хв.), фронтальна організація роботи**

Становить інформативний, стимулюючий характер. Педагог презентує основне «провокаційне» питання. Суть методики полягає у рефлексії цього відкритого питання та трьох варіантів відповідей на нього. Отже:

**Питання:** «Яка, на вашу думку, найбільш важлива якість для створення медіаконтенту і медіаконтенту патріотичного змісту зокрема?». Це:

1 – **здатність** до творчого мислення, уяви як висунення цікавої ідеї, вигадування оригінального образу для її втілення. (Аргумент: без висунення ідеї, формування задуму у візуальний образ не можна створити медіаконтент);

2 – **уміння** застосовувати технології – комп'ютерні програми редагування і творення, «співпраця» із штучним інтелектом, новою нейронною мережею, яка здатна втілити задум за чітким запитом. (Аргумент: без технологій неможливо втілити задум у медіаконтент).

3 – **мотивація** як бажання створювати і просувати патріотичний медіаконтент у кіберпросторі. (Аргумент: без мотивації не має сенсу творити і відповідно не має що поширювати).

Аналіз кожної якості медіаторчості здійснюється за двома напрямками:

1) якщо певна якість на вершині трикутника є розвинутою, властивою особистості, то яким чином вона може забезпечити успішність усього процесу творення медіаконтенту? 2) якщо ця якість не є розвинутою або відсутня, то як саме це вплине на процес творення? Тобто, акцентувати на перевагах кожної якості творця та її обмеженості для повноцінного творення медіаконтенту.

### **2 частина (15 хв.), групова робота.**

#### **1 варіант роботи.**

Педагог розміщує макет трикутника в певну позицію на 5 хвилин. Кожна група шукає умовно «правильну» відповідь

на поставлене питання щодо презентованої якості медіаторності. Наступні 5 хвилин аналізується друга якість, а по тому – третя. Остаточна відповідь узгоджується більшістю голосів у групі.

*2 варіант* роботи (якщо дітей багато).

Аудиторію розділити на три групи і кожній виділити одну з версій відповіді на основне питання.

За будь-яким варіантом організації груп, **аналітична робота** щодо кожної зазначеної якості здійснюється за вище зазначеними двома напрямками: як висунення аргументів на користь пріоритету певної якості медіаторності, яка піддається аналізу, а також висунення контраргументів проти її «першості».

1) якщо певна якість медіаторності на вершині трикутника є розвинутою – властивою особистості, то яким чином вона може забезпечити успішність творення медіаконтенту? Обґрунтуйте, чому так вважаєте?

2) якщо ця якість не є розвинутою або відсутня, то як саме це вплине на процес творення і головне – яким чином це можна подолати / компенсувати?.

**3 частина** (5 хв.), фронтальна організація.

Від кожної групи виступає лідер і озвучує аргументований результат спільного обговорення проблемного питання. Меншість «незгодних» в групі, якщо такі знайдуться, також можуть висловитися.

**Підведення підсумків практикуму** (5 хв.), фронтальна організація.

Педагог кладе макет «трикутника медіаторності» (або малюнок з фліпчарта) на горизонтальну площину (стіл, підлогу) для того, щоб не було пріоритетного «верху» та узагальнює відповіді. Така наочність має показати, що усі якості є важливими для створення патріотичного медіаконтенту. Однак, важливо наголосити на тому, що кожен творець-патріот має приділити більше уваги і працювати саме над тими своїми якостями медіаторності, які потребу-



ють оптимізації, ... або шукати команду для реалізації власного задуму!

(Ми надаємо дещо більшої переваги мотивації. Тим більше, мотивації патріотичного спрямування. Саме ця розвинена якість особистості патріота здатна стимулювати його щодо подолання перешкод у процесі індивідуального медіаторення. Так, наприклад, цілеспрямоване оволодіння комп'ютерними технологіями надає можливості не тільки набути практичних умінь для втілення ідеї у візуальний образ, а й частково компенсувати можливу нестачу здібностей щодо власної уяви, креативного мислення, пропонуючи запрограмовані варіанти, інструментальні можливості, допомогу нейромереж).

*Есе* за темою: **Моя творчість** (10 хв.), індивідуальна форма організації навчального процесу.

*Мета:* активізувати процес самопізнання як осмислення себе в ролі творця та за допомогою рефлексії визначити свої провідні емоції у процесі творення.

*Завдання:* пригадати свій творчий досвід(и) в будь-якій галузі та його результат(и); якнайточніше визначити словами свої емоції й почуття, які виникали; на якому етапі емоції були найбільш інтенсивними: на етапі творення чи на етапі отримання результату або можливо щось інше?

(Есе альтернативної тематики: **Чому я нічого не створюю?** *Мета:* за допомогою рефлексії виявити причини відсутності особистої творчості).

**Завершення.** Процес творення дає людині неабияке задоволення, обумовлене специфічною реакцією мозку, який виділяє гормони «радості» і «щастя». Вони поліпшують емоційний стан, настрої людини, піднімають її самооцінку, сприяють зміцненню імунітету. Така «вдячність» організму за творчу діяльність людини спонукає її творити ще і ще. Тому, творення патріотичного медіаконтенту як пропагування сенсів нового українського світу, є не тільки актуальним в

нинішніх умовах, але й приємним для кожної творчої особистості.

#### *Висновки.*

1. В умовах інформаційно-психологічної війни для молоді актуальною є патріотична активність в кіберпросторі як просування українських цінностей і смислів за допомогою медіаконтенту.

2. Процес творення медіаконтенту можна частково стимулювати через рефлексивну методику «Трикутник медіаторчості».

3. Створення медіаконтенту патріотичного змісту та поширення його у соціальних мережах робить патріотизм особистості більш дієвим, ефективним.

#### **Література**

Вознесенська О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми : практичний посібник.* Олена Вознесенська. Київ: ФОП Назаренко Т.В. Вид. 2е: стереотипне.

Найдьонова Л.А., Умеренкова Н.Ф., Вознесенська О.Л., Чаплінська Ю.С., Череповська Н.І., Дятел Н.Л. Наскрізна медіаосвіта в умовах війни : *Збірник навчальних програм / за ред. Л. А. Найдьонової, Н.Ф.Умеренкової ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології., 2022.* URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/zbirnyk-navchalnyh-program-naskrizna-mediavita-v-umovah-viiny/>

Череповська Н.І. (2023). *Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку : навчально-методичний посібник,* Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/patriotyzm-mologi-cifrovoi-doby/>

*Інеса Петрівна Шевякова,  
викладачка кафедри психології  
Луганського національного університету імені Тараса  
Шевченка (Полтава)*

## **САНОГЕННІ ЗАСОБИ МЕДІАПРОСТОРУ В ПРОФІЛАКТИЦІ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ДЕСТРУКТИВНОГО КОНТЕНТУ КОРИСТУВАЧІВ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ**

*Анотація.* У роботі висвітлено вплив медіапростору на психічний стан користувачів в умовах війни. Наголошено на необхідності розгляду медіапростору не тільки з позицій загроз, а й з точки зору його ресурсності та саногенного потенціалу. Представлено попередні результати опитування користувачів мережі Інтернет щодо способів підтримки власного емоційного стану засобами медіапростору.

*Ключові слова:* медіапростір, медіатравма, інфодемія, саногенний, гумор, інтернет-мем.

*Abstract.* The work highlights the influence of the media space on the mental state of users in wartime conditions. It is emphasized the need to consider the media space not only from the point of view of threats, but also from the point of view of its resourcefulness and sanogenic potential. The preliminary results of a survey of Internet users on ways to support their own emotional state by means of the media space are presented.

*Key words:* media space, media trauma, infodemic, sanogenic, humor, internet meme.

*Проблема.* Сьогодні ми живемо у світі, що зазнає низку трансформацій, і з війною вони набувають все більш непередбачуваного та неконтрольованого характеру. Усі зміни відбиваються і в медіапросторі, додаючи йому ще більше заплутанності, незрозумілості та хаотичності.

З початком повномасштабного вторгнення значення медіапростору виросло в рази, адже принаймні від своєчасно задоволеної потреби в отриманні та передачі інформації

буквально залежить фізичне виживання. Здебільшого ті впливи, які зараз здійснюються у медіапросторі, вирізняються негативною емоційною забарвленістю, напруженістю, маніпулятивним, дезінформаційним характером, і взаємодія з таким контентом може мати руйнівний ефект для психіки сучасних українських користувачів. Перебування в такому насиченому деструктивними впливами кіберпросторі може погіршувати психологічний стан, а також нести ризики додаткового травмування. Разом з цим постає питання: які існують засоби в медіапросторі, спрямовані на стабілізацію емоційного стану користувачів, які мають оздоровчий ефект для психіки на тлі засилля провокуючого деструктивного контенту та інформаційного стресу.

*Мета.* Визначити засоби підтримки емоційного стану в умовах війни, які використовують сучасні користувачі засобами медіапростору.

*Виклад основного матеріалу.* Вплив медіапростору на користувачів, його ризиків та ресурсу активно вивчається українськими дослідниками ще з початком гібридної війни на Сході України, зокрема Найдюновою Л., Вознесенською О., Баришпольцем О., Петрунью О., Бурдукало М., Сусською О. та ін., і зараз з повномасштабною війною ведуться активні розвідки в цьому напрямі.

У медіапросторі з початком повномасштабної війни відбувається нечуване засилля деструктивного контенту, з одного боку пов'язане безпосередньо з об'єктивними негативними подіями та висвітленням їх в новинарнях, з іншого боку – продовженням інформаційної війни ворога та ПСО, які він продукує, аби досягти цілей з деморалізації українців. Надлишкова, масово розповсюджена та часто недостовірною інформація, що зростає у короткий проміжок часу, що отримала назву «інфодемія», несе в собі ризики негативних емоційних станів. Дослідниця Л. Найдюнова зазначає, що таке медіаспоживання зменшує психологічний ресурс користувачів, адже після отриманої інформації підви-

щується тривожність і людина потрапляє у замкнене само-підсилюване коло – «воронку виснаження» (Найдьонова, 2022). З одного боку інформація мала б зменшити тривожність і повернути контроль, а натомість підвищує негативні стани, які можуть сприяти подальшій ризикованій медіаповедінці в мережі. Так, наприклад, споживання деструктивного контенту може у свою чергу спонукати до таких негативних практик як думскролінг (doom-scrolling), хейтвочинг (hate-watching), хейтфоловінг (hate-following) (Никоненко, 2020). Збільшення проведення часу в мережі за переглядом емоційно-забарвлених новин містить й інші мережеві ризики, такі як кібершахрайство, кібербулінг, тролінг, тощо.

Окрім цих ризиків достатньо серйозною проблемою в наш час залишається явище медіатравматизації. Вознесенська О. визначає медіатравму як психічну травму, що виникла під інтенсивним впливом медіа-повідомлень, медіа-контенту, отримана з використанням медіа-засобів, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає значущі сфери існування людини, і яка пов'язана із сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки) для життя (Вознесенська, 2017). При цьому важливо відмітити, що травматизація відбувається не стільки за рахунок реального зіткнення з реальною ситуацією, а за рахунок проживання події, інформація про яку неповна, але активно домальовується фантазією користувача. Демонстрація психотравмуючих сцен може мати наслідком такі варіанти медіатравм як «травма свідка» («травма слухача», «травма глядача»), і в цьому криється величезна небезпека для населення, що зазнає травматизації, залучаючись до події опосередковано тільки через сприйняття контенту.

Питання про деструктивний вплив інформаційних технологій паралельно підіймає й потребу у пошуку тих ресурсів, які б слугували користувачам подушкою безпеки

від ризиків медіапростору та медіатравми. Важливим при цьому ми вважаємо спиратися не тільки на особистісні ресурси, а й на ресурси самого медіапростору задля формування інформаційного імунітету.

Турбота про своє психологічне здоров'я потребує знання та моніторинг ризиків, що існують в медіапросторі, та доступних, зрозумілих дієвих ресурсів їх подолання.

Нами була здійснена спроба дослідити, які способи використовують сучасні користувачі аби підтримати свій психологічний стан медіа-засобами.

Дослідження проводилося в Інтернет у соціальній мережі Instagram, було залучено 50 жінок віком від 25 до 41 року. Опитування проводилося в період першого тижня після підриву Каховської ГЕС (06.06.2023). Інформаційний простір був перевантажений контентом, пов'язаним з цим воєнним злочином, масштабом руйнувань, екоцидом, ускладненою евакуацією населення, енерго- та водопостачання, реакцією світової спільноти та міжнародних організацій на подію знищення греблі тощо. Враховуючи контекстуальність подій, респондентам було запропоновано відповісти на питання: «Які способи підтримки емоційного стану ви використовуєте в мережі Інтернет, коли відчуваєте негативний вплив новин?» з подальшим уточнюючим діалогом.

Переважним способом у мережі Інтернет опитуваними використовується переключення уваги на інший контент. Здебільшого вони змінюють фокус уваги від інформаційно-навантаженого новинного контенту на розважальний або споглядальний – близько 61% опитуваних (відповіді типу: «відео з котиками», «мемчики», «смішні картинки», «переглядаю візуально естетичні сторінки», «флора і фауна», «діти і котики», «музика», «серіали» тощо), біля 19% переключаються на заняття освітньої спрямованості («військова справа», «новий онлайн курс», «повчальні історії про силу волі та жагу до життя», «дивлюся військового спеціаліста»), 8% – не бачать в медіапросторі ресурсу, а навпаки його відсутність та

життя офлайн стає ресурсом («відсутність інтернету», «на цьому тижні навіть котики не допомагають»), біля 8 % – звертаються до спілкування в мережі та пошук соціальної підтримки («люди, спілкування»), 4% – переключаються на іншу тему, інтернет-серфінг.

Близько 47% у своїх відповідях зазначили, що саме гумор, смішний контент, меми допомагають їм стабілізувати свій стан («меми», «мемчики», «смішні картинки» тощо).

Бажання позбавитись психологічного дискомфорту, викликаного негативними новинами вони реалізують переважно за допомогою переключення на гумор. Інтернет-меми позначаються як найбільш доступний та вживаний спосіб подолання. Щодо змісту гумору, який підтримує користувачів слід відмітити деяку полярність: гумор, що допомагає каналізувати агресивні імпульси, як-то меми «бавовна», «акула в Єгипті / «Легіон Хургада», що виражають певний сенс в контексті події, так і кумедні смішні картинки та відео з дітьми та тваринами без особливого смислового навантаження. Тобто бачимо, що гумор передусім реалізує як експресивну функцію, так і смислову. Він спонукає до переживання емоцій, реалізує почуття колективності, приналежності до своєї групи, в якій для всіх актуальний та спільний контекст в інтерпретації реальності. На тлі інформаційного перенасичення гумор стає способом сприймання в простій формі складних речей.

*Висновок.* Таким чином, наше пілотажне дослідження дозволило визначити основні прийоми стабілізації емоційних станів, які користувачі використовують самостійно та першочергово засобами медіапростору. З одного боку медіа провокує негативні стани та наражає користувачів на медіатравмування засиллям деструктивного контенту, з іншого боку – містить ті ресурси, які здатні допомогти людині впоратися зі складними станами. Отримані попередні результати також звертають увагу на те, що у вибірці відсутні сформовані медіа-практики щодо раціонального споживання негативного

контенту та стратегії щодо рефлексії своїх станів. Природня потреба знизити рівень психічної напруги за рахунок переключення уваги на розважальний та гумористичний контент безумовно виконує здоров'язбережувальну функцію, але разом з тим може бути невротичною захисною реакцією, яка потребує більш детального розгляду. У перспективах подальших розвідок ми бачимо проведення ґрунтовного та детального дослідження на збільшеній вибірці щодо стратегій медіаповедінки сучасних українських користувачів в умовах інформаційних навантажень та вивчення саногенного потенціалу засобів медіапростору, які у майбутньому можуть бути використані для розробки програми психологічного супроводу користувачів, що мають прояви інформаційного стресу та медіатравматизації.

## Література

Вознесенська, О. Імплицитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. *Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 20-21 червня 2017 р. 2017. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytyna-typologiyamediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>.

Найдьонова, Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*, 2022. Вип. 12(26). С. 173-197. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol26-Year2022-109>

Никоненко, Л. (2020) Медіапрактики як засіб адаптації до надзвичайних ситуацій. *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*: Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Київ, 19 червня 2020 р.). 2020. Вип. 3. URL: <http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/06/niconenko.pdf>



*Сергій Ростиславович Шеремета,  
аспірант Інституту соціальної та політичної  
психології НАПН України,  
психолог Хмельницького обласного медичного центру  
психічного здоров'я,  
(Хмельницький)*

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ХАРЧОВУ ПОВЕДІНКУ В ДОСЛІДЖЕННЯХ АНГЛОМОВНИХ АВТОРІВ**

*Анотація.* В роботі здійснюється аналіз англomовних досліджень 2023 року з теми впливу соціальних мереж на харчову поведінку. Зокрема, описуються роботи в яких визначались особливості впливу медіа-контенту (зображень, інформації) та їхній зв'язок із зміною харчової поведінки та сприйняття власного тіла.

*Ключові слова:* соціальні мережі, харчова поведінка, ідеальне тіло.

*Abstract.* The paper presents an analysis of English-language research in 2023 on the impact of social media on eating behaviors. The article describes the peculiarities of the influence of media content (images, information) and their connection with changes in eating behavior and body image.

*Key words:* social networks, eating behavior, ideal body.

*Проблема.* Соціальні мережі є складовою сучасного світу і все більше виконують функції передачі норм та цінностей спільнот. Також це стосується норм харчування та зовнішнього вигляду. З одночасним збільшенням використання медіаконтенту споживачі все більше починають сприймати надану інформацію як таку, що має бути складовою їхнього життєвого досвіду. Основною проблемою такого досвіду є невідповідність реального життя та віртуального, що призводить до не здорових реакцій, аби слідувати заданим нормам. Важливо підкреслити той факт, що інфор-

мація та зображення в інтернеті стосовно харчування та зовнішнього вигляду часто є не реалістичними та можуть нести шкоду споживачам такого контенту, адже вони не зважають на власні життєві умови та можливості.

*Метою* дослідження є аналіз наукових робіт стосовно впливу соціальних мереж на харчову поведінку в останніх закордонних дослідженнях з подальшим описом основних результатів цих взаємозв'язків.

*Виклад основного матеріалу.* Використання соціальних мереж має багато переваг, включаючи посилення соціальної взаємодії та підтримку з боку однолітків (Naslund, 2022). Однак все більше даних свідчать про їхній потенційний негативний вплив на якість життя та психічне здоров'я, зокрема про можливий зв'язок між використанням соціальних мереж і поганим образом тіла та порушенням харчування (Zhang, 2021). Наприклад, було доведено, що використання Facebook позитивно корелює з показниками занепокоєння щодо образу тіла та патологією, пов'язаною з харчуванням (Sanrazi, 2023, Tiggemann, 2013).

Здійснено пошук відповідних наукових робіт з теми дослідження за ключовими словами: «social media and eating behaviour». Пошук здійснювався на базі електронних ресурсів Google Scholar. За результатами розвідок було виділено останні наукові роботи, що стосувались молодих користувачів соціальних мереж.

В дослідженні К. Санразі та інших авторів зазначається, що попри велику кількість досліджень взаємозв'язку соціальних мереж та харчової поведінки результати залишаються неоднозначними через те, що процес вимірювання здійснюється різними способами. Так, існують дослідження в яких не виявлено зв'язку між тривалістю використання соціальних мереж та порушеннями образу тіла і патологією харчової поведінки у підлітків та у дорослих (Sanrazi, 2023). Також вони описують, що нещодавній мета-аналіз дійшов висновку про те, що зв'язок між використанням соціальних мереж і

незадоволеністю образом тіла є незрозумілим частково через те, як використання соціальних мереж було операціоналізовано в різних дослідженнях (*Sanrazi, 2023*).

Більшість дослідників оцінювали вплив соціальних мереж через інтенсивність використання інтернету, що, в свою чергу, виражається в оцінці щоденної частоти й тривалості (*Fardouly, 2016*). Важливо, що дані оцінки не враховують інші виміри використання, такі як загальна кількість та різноманітність платформ, до яких здійснюється доступ.

Результати, що продемонстровані вище, відповідають дослідженню Я. Амрі та М. Рааб в якому з'ясовувалось чи корелює використання соціальних мереж з нижчими оцінками привабливості інших людей. Дослідники за допомогою створення тривимірних моделей тіл досліджували, чи пов'язані медіа не лише із самосприйняттям, а й з очікуваннями щодо краси інших людей. В результаті розвідок вони визначили, що проблемним питанням у дослідженні взаємозв'язків медіа та тіла є якісний аналіз споживаного контенту, також вони визначили, що ідеал жінок своєї статі суттєво відрізнявся від їхнього поточного тіла за обома шкалами «Жировий прошарок» та «Мускулатура», що свідчило про перевагу більш худорлявого і більш м'язистого тіла. Результати показали негативну кореляцію між часом використання Instagram та шкалою «Bodyfat» щодо ідеального тіла у жінок. З іншого боку, чоловіки продемонстрували значну різницю зі своїм поточним тілом лише за шкалою «Мускулістість» (*El Amri, Raab, 2023*).

Контент, пов'язаний із зовнішністю, стає дедалі доступнішим і зі зростанням популярності платформ, що базуються на зображеннях. Важливо, що характер такого контенту з часом змінився, особливо помітно з поширенням бодіпозитивного та бодінейтрального контенту. Бодіпозитив намагається кинути виклик «ідеалу худорлявості», заохочуючи до прийняття тіла будь-якої форми та розміру (*Rodgers, 2022*).

Аналогічно, тілесний нейтралітет сприяє поширенню віри в те, що тіло гідне поваги незалежно від зовнішнього вигляду (Sanrazi, 2023). Попередні дослідження свідчать про те, що вплив бодіпозитивного змісту пов'язаний з вищим рівнем задоволеності своїм тілом (Sanrazi, 2023).

Результати розвідок демонструють дві речі. По-перше, вплив соціальних мереж стосовно сприйняття власного тіла та харчової поведінки є актуальною проблемою сьогодення. Такий вплив негативно впливає на велику категорію споживачів медіа, навіть коли має на меті позитивні наміри, як от бодіпозитив. По-друге, дослідження особливостей впливу є досить складним питанням, адже кількісний показник затрачуваного часу на соціальні мережі не завжди відповідає змінам харчової поведінки, що в свою чергу зумовлює до переходу від кількісних до якісних методів дослідження проблемного питання.

Перспективами подальших розвідок вбачаємо у дослідженні описаних вище взаємозв'язків серед користувачів соціальних мереж в Україні.

## Література

Sanzari C. M., Gorrell S., Anderson L. M., Reilly E. E., Niemiec M.A., Orloff N. C., Anderson D. A., Hormes J.M. The impact of social media use on body image and disordered eating behaviors: Content matters more than duration of exposure, *Eating Behaviors*, Volume 49, 2023. URL: [doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722](https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101722)

El Amri, Y., & Raab, M.. Social media and beauty ideals - Expectations of ourselves and others. *An analysis using parameterizable 3D software*. 2023. URL: DOI:10.23668/psycharchives.12630

Naslund J.A. et al. Social media and mental health: Benefits, risks, and opportunities for research and practice *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2020. Vol. 5. P 245–257

Fardouly J. et al. Social media and body image concerns. Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*. 2016. Vol/ 9, P. 1–5. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Zhang J. et al. The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors. *A meta-analysis Frontiers in Psychology*. 2021. URL: DOI: 10.3389/fpsyg.2021.641919.

Tiggemann M. et al. NetGirls: *The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls International Journal of Eating Disorders*. 2013. URL: DOI: 10.1002/eat.22141

Rodgers R.F. et al. #Bopo: Enhancing body image through body positive social media. *Evidence to date and research directions Body Image*. 2022. URL: DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.03.008

Наукове видання

**МЕДІАТВОРЧІСТЬ В ЧАСИ ВІЙНИ:  
ПРОТИСТОЯННЯ МЕДІАТРАВМИ**

**МАТЕРІАЛИ**

**V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції**

**19 червня -23 серпня 2023 року**

**Верстка – О.Л. Вознесенська**

**Оригінал-макет виготовлений**

**в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України**

---

Підписано до друку 16.11.2023 р. Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 2,7.

---