

DOI: <http://doi.org/10.59416/WQBC1296>

**Шевякова Інеса Петрівна**

*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.

*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 заплутаності, 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 Найдьоною Л., Вознесенською О., Баришпольцем О., Петрунко 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 ІПСО, які він продукує, аби досягти цілей з деморалізації українців. Надлишкова, масово розповсюджена та часто недостовірна інформація, що зростає у короткий проміжок часу, що отримала назву «інфодемія», несе в собі ризики негативних емоційних станів. Дослідниця Л. Найдьонова зазначає, що таке медіаспоживання зменшує психологічний ресурс користувачів, адже після отриманої інформації підвищується тривожність і людина потрапляє у замкнене самопідсилюване 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 смислово. 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 медіатравматизацію 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/voznemenska-o-l-implitsytna-typologiyamediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>.

Найдьорова, 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>