

Національна академія педагогічних наук України
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Відділ психології масової комунікації та медіаосвіти

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬСТВА І ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

монографія

За редакцією Любов Найдьонової

(препринт)

Київ, 2025

Медіапсихологічні стратегії цифрової трансформації суспільства і освіти в умовах війни : монографія / наук. ред. Л. А.Найдьонова. Авт.: Богдан О. Л., Вознесенська О. Л., Григоровська Л. В., Дятел Н. Л., Найдьонова Л. А., Найдьонов М. І., Умеренкова Н. Ф., Череповська Н. І. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2025. – 375 с.
<http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-strategiyi-tsyfrovoyi-transformatsiyi-suspilstva-i-osvity-v-umovah-vijny/>

На основі узагальнення міжнародних медіапсихологічних досліджень і досвіду вітчизняної медіаосвіти обґрунтовано стратегії подальшої цифрової трансформації суспільства і модернізації освіти в руслі цифрового гуманізму. Монографія є науковою продукцією за результатами виконання відділом психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України дослідження за темою “Медіапсихологічні стратегії цифрової трансформації суспільства і освіти” (2023-2025 рр.). У монографії запропоновано психологічно обґрунтовані стратегії, які відповідають сучасним трендам технологічно обумовлених освітніх інновацій (гейміфікації, іммерсивним засобам, розширеній реальності тощо) і базуються на аналізі кіберпсихологічних феноменів і потреб, мають здоров’язберезувальну, медіаторчу і світоглядно-патріотичну складові. У монографії представлено розроблені теоретично-методичні засади нової вітчизняної соціогуманітарної галузі кіберпсихології, інтегративну концепцію цифрової медіаосвіти, визначенні психологічні опори для розробників освітніх дистанційних платформ і цифрових ресурсів в умовах війни і повоєнного відновлення. Представлені в монографії наукові результати сприятимуть реалізації стратегії розвитку людського потенціалу країни, посиленню рефлексивної саморегуляції системи медіа і інформаційно-комунікаційної індустрії, підвищенню якості інформаційного забезпечення соціально-психологічних потреб людини і суспільства в умовах цифровізації.

Монографія призначена для використання науковцями і викладачами в системі вищої освіти, зокрема в університетах та наукових установах, закладах післядипломної педагогічної освіти.

Електронне видання

СС Богдан О. Л.,
Вознесенська О. Л.,
Григоровська Л. В.,
Дятел Н. Л.,
Найдьонова Л. А.,
Найдьонов М. І.,
Умеренкова Н. Ф.,
Череповська Н. І.

СС Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Передмова

Очевидність існування поруч інформаційної і гарячої війни ставить більш ясні цілі протидії ворожим інформаційним впливам. Повномасштабне вторгнення висвітлює довгу історію гібридних інформаційних втручань, але інколи й маскує гібридний характер кривавої війни. Постійні інформаційно-психологічні операції, дезінформація і пропаганда, вимагають від громадян особливих умінь свідомої взаємодії з медійним простором, розуміння законів функціонування медіа системи, медіаефектів впливу і засобів протистояння. Це особливий виклик системі освіти, що має готувати здобувачів знань до ефективної взаємодії зі зміненим війною медіапростором. Глобальні та євроінтеграційні перспективи, насамперед у сфері цифрової трансформації життя, теж вимагають від медіаосвіти адекватної відповіді.

З іншого боку, розгляд цифровізації суспільства і освіти, який відбувається в таких складних умовах дегуманізації війною потребує ретельного аналізу ризиків у середній і дальній перспективі цифрових трансформацій. Це потрібно не лише тому, що війна не відміняє інших глобальних викликів, а й тому, що чітке усвідомлення ризиків і перспектив майбутнього складає важливу основу суспільної стійкості.

Читачу пропонується монографія, в якій під медіапсихологічним кутом зору аналізується цифровізація суспільства і освіти в умовах війни. Спираючись на філософські основи гуманізму і медіапсихологічні дослідження колектив авторів розглядає ризики цифровізації і пропонує стратегії зменшення ризиків.

Перша частина присвячена філософським основам, футурологічному моделюванню, аналізу взаємозв'язку і взаємовпливу медіапсихології, медіаграмотності і цифровізації. У цій частині результатом наукового аналізу стає концепція цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства, яка наводиться в додатку.

Друга частина присвячена світоглядним стратегічним питанням, які спираються на аналіз цінностей і дослідження добробуту в контексті війни і медіавпливів, які мають враховуватися як стратегії цифровізації. Виходячи із гуманістичних цінностей в центрі є людина, а не технології, а сутнісною основою людяності є цінності: добробуту людини, демократичні цінності, патріотизм.

Центральною темою третьої частини стає аналіз травматизації війною в медіапсихологічному аспекті впливу аудіовізуальної і аудіальної продукції. Ця частина – про добробут в умовах інформаційної агресії і застосування різноманітних маніпуляцій різної модальності і антилюдяної спрямованості. Основною лінією логіки, стає активність і творчість суб'єкта для протистояння медіатравматизації.

Четверта частина присвячена практикам допомоги, які надаються в дистанційному форматі, медіапсихологічним основам зцілення і здоров'язбереження. Розглянуто також на основі дослідження практиків, що надають психологічну допомогу, переваги і обмеження дистанційних форматів на прикладі медіаартерепівтичних підходів.

Частина 1. Філософсько-футурологічні і прагматичні передумови стратегій цифровізації суспільства і освіти

Розділ 1.1. Перспективи розвитку людства і цифровий гуманізм: теоретичне моделювання під медіапсихологічним кутом зору

Любов Найдьонова

Футурологічні передумови стратегій цифровізації суспільства та освіти

Футурологічні передумови стратегій цифровізації суспільства та освіти лежать у глобальних технологічних, економічних та соціальних трендах, які формують нову постіндустріальну реальність, часто звану Інформаційним суспільством або Епоєю 4.0. Насамперед, мова іде про прискорення технологічного прогресу (Закон Мура та його аналоги. Експоненційне зростання обчислювальних потужностей, обсягів даних (Big Data) та швидкості їх обробки (Cloud Computing, 5G/6G) створює технічну можливість для тотальної цифровізації всіх сфер життя. Четверта Промислова Революція (Індустрія 4.0) як поняття позначає конвергенцію кіберфізичних систем, Інтернету речей (IoT), штучного інтелекту (AI) та робототехніки. Конвергенція вимагає кардинальної перебудови ринку праці та, відповідно, системи освіти для підготовки фахівців майбутнього. І нарешті, глобалізація, яка з медіапсихологічної точки зору проявляється в створенні єдиного інформаційного простору, який відображає все зростаючу взаємозалежність національних економік та суспільств. Глобалізація вимагає уніфікації цифрових стандартів і створює потребу в цифрових компетенціях для міжнародної конкурентоспроможності. Відбуваються також серйозні зміни в соціальній комунікації та культурі. Головними ознаками змін можна визначити домінацію мережових структур і візуального контенту, а також пришвидшення поширюваності інформації, особливо емоційної. Ці особливості впливають на цілі і методи навчання та соціальної взаємодії, зокрема посилюють потребу в розвитку медіаграмотності та критичного мислення як ключових викликів системі освіти.

Проте щоб визначити найкращі стратегії цифровізації в освіті, варто зрозуміти, до якого майбутнього освіта має підготувати наступне покоління. Якщо розглянути цифровізацію як інструмент для вирішення найгостріших глобальних проблем людства, таких як зміна клімату (через "розумні" системи, наприклад, "розумне місто") та забезпечення рівного доступу до ресурсів, можна виокремити кілька філософсько-футурологічних сценаріїв.

Прогностичні сценарії зазвичай поділяються на оптимістичні, песимістичні і умовно нейтральні. Оцінка оптимістичності базується на імпліцитному визначенні блага для людини, абстрактного усередненого індивіда, особи і для всього людства, узагальненого поняттям цивілізація. Можуть також бути суб'єкти проміжного масштабу, відносно яких оцінюється наявність майбутнього блага (для певної країни, нації, корпорації чи навіть родини), але такі сценарії ми не будемо розглядати тому, що вони знаходяться за межами нашої етичної рамки гуманізму.

Які ж можливі сценарії розвитку цифровізації суспільства та освіти можна виокремити, від найбільш оптимістичних до критичних. Якщо сумістити дві перспективи – індивідуалістичну і цивілізаційну, то оптимістичний сценарій цифровізації освіти можна було б умовно назвати "Повна персоналізація та інклюзія". Така група сценаріїв охоплюється ідеями створення "Розумного суспільства" (Smart society або Society 5.0), де завдяки застосуванню розумних технологій вирішуються найболючіші соціальні проблеми, забезпечено сталий розвиток та повсюдну високу якість життя. Одним із напрямів реалізації такого сценарію може бути, наприклад, забезпечення широкого доступу до якісних державних послуг (е-урядування). Правда досвід запровадження таких послуг в

певних обсягах вже дає можливість зробити висновок, що сама по собі цифровізація адмінпослуг не знищує корупцію, а навіть може перевести її на новий рівень масштабів.

В системі освіти такий оптимістичний інклюзивний сценарій міг би реалізуватися як зміна традиційної освіти на гіперперсоналізоване навчання. Ідея індивідуальної траєкторії навчання дійсно може бути повністю забезпечена за допомогою штучного інтелекту, наприклад у формі ІІТ- тьюторів, що повністю адаптуються до темпу, стилю та цілей кожного учня. Масове використання цифрових освітніх платформ та мікрокваліфікацій (micro-credentials) робить технічно можливим такий сценарій, який дає можливість додолання географічних та фізичних бар'єрів у доступі до знань. Звісно, на абстрактному рівні ідеї такий оптимістичний сценарій є досить привабливим і якоюсь мірою завдяки розвитку технологій він буде реалізований. Проте досягти повноти інклюзії як долання нерівності доступу до благ у реалізації цього сценарію навряд чи можливо. Як демонструють звіти щодо зусиль забезпечити технологічно освітню інклюзію в країнах Африки (1), сама по собі цифровізація не зменшує нерівність, а подекуди дає і протилежний ефект, підкреслюючи майнову нерівність. Тобто, оптимістичні сценарії цифровізації, в яких припускається зміна людського суспільства завдяки технологічному насиченню життя, може виявитися при реалізації ідеї не таким уже й оптимістичним.

Якщо розглянути песимістичний сценарій цифровізації в глобальному масштабі, то він виглядає як глибока цифрова прірва і тотальний контроль. У суспільстві нарастає цифрова нерівність і розділеність аж до повного розриву (Digital Divide). Існуючий нерівномірний розподіл благ цифровізації і далі посилюється, що проявляється в обмеженні доступу до Інтернету та технологій для менш забезпечених верств населення/регіонів. Але не лише в проблемі доступу до цифрових можливостей нарастає розрив, а і в способі користування технологіями. Зростання соціальної нерівності може проявлятися і в збільшенні масових ризиків цифрової деменції (метафора для позначення деструкції когнітивних здібностей людини, насамперед мислення) та ризиків формування технологічних залежностей (емоційно-вольових розладів споживання цифрових технологій).

Аналіз трансформаційного потенціалу цифрового сектору як середовища становлення нових форм нерівності детально проаналізував Кирило Олійник (2). Нерівність науковець розглядає як об'єктивний результат загострення глобальних асиметрій розвитку і обґрунтовує, що трансформаційні процеси, характерні становленню цифрового середовища взаємодії, обумовлюють динамізм змін цифрової нерівності. Так, автор акцентує сценарій цифрового стрибка (Leapfrogging) у довгостроковій перспективі країни з низьким і середнім рівнем доходу можуть визначити найбільш перспективні можливості для створення вартості та сформулювати стратегії подолання існуючих обмежень за допомогою інноваційних підходів. Технології, що постійно розвиваються в цифровому секторі, надають країнам можливості обійти існуючі обмеження та просунутися вгору по ланцюжку створення вартості. «Стрибок» відбувається, коли використання технології передбачає вирішення певної проблеми або радикальне поліпшення існуючого процесу, що робить минулі технології менш затребуваними. Цей тип стратегії чи поведінкової моделі впроваджується різними колективними суб'єктами з тим, щоб або наздогнати суб'єктів, які займають лідируючі позиції в світовій економіці, або обігнати їх. Такий

«стрибокоподібний рух» перебуває, на думку Олійника, в зоні відповідальності фірм, адже вони стоять перед вибором – наслідувати конкурентів, намагаючись наздогнати їх, відстежуючи технологічні розробки, чи «перестрибувати» своїх конкурентів, запускаючи на ринку нове покоління інноваційних продуктів, що змінює конкурентне середовище. З іншого боку важливі й інші суб'єкти. Так, ключовими акторами розвитку технологій виступають споживачі цифрових послуг і цифрових продуктів. Тут стирається межа між виробником і споживачем, оскільки осьанні постійно продукують цифровий слід, цифрові дані, які стають новим фактором виробництва. Тобто, прийняття споживачами новаційних цифрових продуктів і їхня готовність замінити цифровими аналогами звичні способи задоволення потреб визначають стратегію «цифрового стрибка», який український науковець називає «насильницьким цифровим стрибком». Власне кращою мабуть була б назва звабленого стрибка, оскільки технології зваблюють споживача, обіцяючи економію ресурсів, насамперед ресурсів часу, який в постійному пришвидшенні технологічного прогресу постійно перебуває в дефіциті. В стрибку зацікавлені не лише корпорації, але й країни, що розвиваються, щоб наздогнати індустріально розвинені країни і скоротити між ними соціально-економічний розрив. Хоча таке зваблення насправді не забезпечене виконанням обіцяної економії, а лише пришвидшує експоненційно технологічну гонку. У суб'єктів, які приймають рішення, домінує ілюзія можливості перемоги в конкуренції і навіть ілюзія вікна – ось зараз це можливо, а умовно «завтра» вікно можливостей закриється, наступить остаточний прошраш в конкуренції. Саме цей тиск описують фахівці як імовірну причину того, що змагання за кращий штучний інтелект може пришвидшити світову війну (()).

Як може змінюватися згідно описаного вище песимістичного сценарію розривної цифровізації система освіти? Насамперед, зростання нерівностей призведе до домінування комерційних цифрових монополій, які схильні стандартизувати контент, знижуючи різноманітність та автономію навчальних закладів. Як і у випадку знищення біологічного розмаїття, зниження освітніх групових суб'єктів з їхніми відмінностями і особливими намірами і специфікаціями – шлях до надмірного спрощення мислення і виродження інтелектуального капіталу. Використання технологій для надмірного контролю за навчальним процесом здатне знищити саму ідею приватності життя учнів, тобто наявності того життєвого простору, яким володіє сама людина, і межі якого самостійно визначає. Для посттоталітарних країн тема приватності має особливості, вона може недооцінюватися і навіть не помічатися, що потребує реабілітаційних зусиль, оскільки ця цінність приватності зазнавала систематичного знецінення, експропріації аж до фізичного знищення. І нарешті, все впирається у підготовку педагогів, недостатній рівень якої, на жаль, здатен перетворювати будь-які цифрові інструменти розвитку дитини лише на неефективну імітацію.

Що може бути посередині цих умовно оптимістичних і песимістичних сценаріїв цифровізації суспільства і освіти? Можна уявити певний інерційний варіант розвитку майбутніх подій у формі повільної, сповільнюваної або спокійної адаптації суспільства до цифрової модернізації, який супроводжуватиметься не розривами і протистоянням, а лише тривалою фрагментацією. У цьому сценарії цифровізація відбувається за принципом поступового часткового секторального впровадження. Це найбільш імовірний сценарій, оскільки існуючі соціальні та бюрократичні структури чинять і надалі чинитимуть опір кардинальним змінам, у

тому числі й технологічним. Цифровізація переважно обмежується автоматизацією наявних процесів, а не їхньою трансформацією. В світі така тенденція проявляється у використанні цифрових інструментів суто як допоміжних засобів (наприклад, "оцифрування" підручників, підготовка наглядних презентацій на урок, запровадження окремих гейміфікаційних елементів) без зміни педагогічних моделей і підходів. Відсутність єдиного цифрового середовища та недостатнє фінансування освіти також стримують якісний розвиток.

Здавалось би все просто, стратегії цифровізації мають бути спрямовані на максимізацію переваг оптимістичного сценарію (з персоналізацією, інклюзією) та мінімізацію ризиків песимістичного (щоб подолати цифрові розриви, забезпечити цифрову безпеку і етику). Проте на заваді такій простій конструкції стоять два моменти. Перший, це спрощена конструкція ідей, які при такому максимальному рівні узагальнення недостатньо відображають сутнісні чинники реальності, зокрема соціально-психологічні, які включають динаміку групових суб'єктів. Потрібен більш глибокий аналіз розуміння філософсько-прагматичних передумов формування ідей цифровізації, щоб виокремити ті суттєві чинники, без врахування яких модель буде нежиттєздатною абстракцією. Цей момент полягає в тому, що рамкою для визначення крайніх сценаріїв, описаних вище, вибрано індивідуалістично-цивілізаційний, а вірніше глобальний масштаб. При такому підході існуючі суперечності людського світу, які стають причинами воєн, залишаються за межами розгляду. Другий момент полягає в тому, що футуристичні сценарії не враховують неоднорічність часу, тобто часову динаміку. Відомий парадокс прогнозування на різних відрізках часових перспектив, який описує динаміку перетворення негативних чинників на позитивні і навпаки. З часом настільки змінюється співвідношення між чинниками, і те, що виглядало перевагою і позитивним результатом у межах одного-двох поколінь (середньострокові перспективи), в наступних поколіннях стає недоліком і негативним чинником. Яскравий приклад цього парадоксу між середньостроковою перспективою і дальньою надає енергетична проблема. Наявність дешевих енергоносіїв, таких як природний газ і нафта, є плюсом для економіки, надає конкурентні переваги в ближній і середньостроковій перспективі. Проте, відсутність таких ресурсів примушує шукати інші джерела енергії, пристосовувати економіку до відновлюваних джерел (сонце, вітер). І врешті в далекій перспективі (за підрахунками моделі Згуровського не такій вже й далекій при зростаючих темпах споживання - біля 90-х років вже цього століття) економіки, що мали сьогодні дешеву ресурсну газово-нафтову перевагу, втрачають час без підготовки до нової енергетичної реальності.

Філософсько-футурологічні концепції розвитку людства як колективного соціогуманістичного суб'єкта

Продовжимо футурологічне моделювання виходячи з розділення середньострокових (до 20–30 років) і дальніх (за 30 років) перспектив розвитку людства у взаємодії зі штучно створеною машинною реальністю (AI, кіберфізичні системи тощо). Це вимагає розгляду кількох ключових філософських концепцій, які описують еволюцію людства як колективного суб'єкта. У цьому моделюванні головним стане розуміння людської суб'єктності: в українській психології існує тягла традиція, на яку можна опертися в такому моделюванні (Рубінштейн, Роменець, Татенко) і колективної і групової суб'єктності (Васютинський,

Найдьонов). У контексті цифровізації розгляд має спиратися на концепції трансформації суб'єктності та колективного інтелекту.

Середньострокову перспективу можна було б позначити як *еру симбіозу та/або регулювання*. Ця перспектива характеризується домінуванням практичних, етичних та регуляторних питань, пов'язаних із широким впровадженням ШІ та великої лінгвістичної моделі (ВЛМ) у суспільне життя. У цьому моделюванні варто згадати дві основні техно-футурологічні концепції: розширеного людства Пітера Т. Брайанта (Augmented Humanity) і змінної ідентичності (The Shifting Self), над якою переважно працювали російські фахівці. Філософською основою цією моделі можна вважати помірний трансгуманізм та інструменталізм, тобто людство залишається головним суб'єктом, але його фізичні та когнітивні можливості розширюються за допомогою машинної реальності. Колективний суб'єкт функціонує як мережа людей, поєднаних технологіями і посилені ШІ. Колективна суб'єктність реалізується через спільне прийняття рішень (громадське управління, опора на освіту і науку), здійснюється людьми, але на основі ШІ-аналітики та ШІ-синтезу знань. ШІ виступає як своєрідний когнітивний ко-пілот колективного розуму. Розширене людство теж стикається з соціогуманістичним викликом, адже технології не здатні вирішити дилеми людства. Основна загроза в цій моделі майбутнього — алгоритмічний авторитаризм (використання ШІ для маніпуляцій та контролю, які ми обговоримо детальніше далі). Забезпечення цифрового гуманізму, першості людини при здійсненні контролю, розв'язанні дилем етики, забезпеченні прозорості алгоритмів і технологій стають надзвичайно важливими.

Концепція Змінної Ідентичності в якості філософської основи спирається на постструктуралізм і зокрема на медіапсихологію, як галузь соціальної психології, яка вивчає технологічно опосередковану взаємодію між людьми. В цій концепції змінюється розуміння людиною самої себе, адже людська ідентичність і комунікація нерозривно пов'язані з цифровими медіа. Колективний суб'єкт це не просто мережа людей, а система інтерсуб'єктних зв'язків, де частина "Я" існує у віртуальних просторах як цифровий близнюк, що все більше набуватиме ваги і перетворюватиметься на «старшого брата». Колективна суб'єктність зазнаватиме змін через збільшення ролі онлайн-спільнот та аватаризації соціальних взаємодій. Колективний інтелект проявляється у швидкому формуванні та розпаді мережевих спільнот, певних рухів, а не інституцій, що утруднюватиме формування звичної соціальної ідентифікації до стали групових суб'єктів. Власне в цій моделі середньотермінових змін соціогуманістичний виклик полягатиме в ризикі поляризації, створенні ехо-камер (герметичних інформаційних бульбашок) і цифровій ізоляції, що загрожує цілісності колективного суб'єкта. Медіапсихологічні стратегії тут абсолютно необхідні для підтримки здорової комунікації.

Дальню перспективу надзвичайно важко прогнозувати через велику кількість діючих чинників. Проте такі конструкції необхідні саме як ідеї-орієнтири, саме в цьому сенс продукування утопій і дистопій. Вони не реалізуються повністю і безпосередньо, але упавляють людським осмисленням і рефлексивним переосмисленням себе і реальності, задають рамки і визначають етичні імперативи. Перспектива дальня (за межами 30 років, тобто умовно в третьому поколінні) може виглядати як ера конвергенції та формування нової гібридної суб'єктності. Ця перспектива розглядає сценарії, де розмежування між "людським" і "машинним" стає розмитим, а, можливо, і неактуальним. Для прикладу згадаємо концептуальні

конструкції майбутнього, які можуть бути цікавими в цьому контексті. Насамперед, варта уваги концепція конвергентної свідомості, філософською основою якої є ідеї П'єра Тейяра де Шардена і поняття технологічної сингулярності Рея Курцвейла (точки максимальної невизначеності, в якій зникає можливість раціонального прогнозу через кардинальну зміну реальності). Згідно цих теоретичних конструкцій людський і машинний інтелект зливаються у глобальну, самоорганізовану, планетарну інформаційну систему. Людство як колективний суб'єкт перетворюється на інтегровану, високоінтелектуальну холістичну свідомість. Тобто, відбувається перехід від індивідуальної або національної суб'єктності до Колективного Глобального Суб'єкта, саме так, все з великих літер. Надалі ми покажемо, наскільки утопічною виглядає ця конструкція в світлі соціогуманістичних викликів. Індивідуальна свідомість із свободою волі перетвориться в такій конвергентності у серйозну проблему, що буде підривати раціональні колективні рішення глобального суб'єкта (навіть якщо такі рішення будуть процедурно забезпечені технологіями). Проблема узгодження і складнокоординованості не є суто технічною чи кількісною, ця проблема глибоко укорінена в етиці, етичних дилемах і нерозв'язних конфліктах. Якщо індивідуальна свідомість стає частиною більшого колективного ШІ-інтелекту, чи зберігає вона свою автономію? Чи не перетвориться конвергентність на форму ідеального, але глобального тоталітарного контролю? Така футурологічна концепція майбутнього людства вимагає глибокої рефлексії явища тоталітаризму, щоб свідомо розуміти реальність цього кшталту ризиків цифровізації.

Інша, здається ніби протилежна футуристична концепція описує майбутнє в термінах постгуманістичного розділення людства (Posthuman Splintering). Саме критичний постгуманізм як філософська течія описує найбільш дистопічні сценарії. Суть таких сценаріїв у продовженні і поглибленні цифрової нерівності аж до розділення людства на два чи більше нових колективних суб'єктів (сплінтів), що спілкуються через різні технологічні опосередковувачі. Тут медіа набувають нової функції мостів між розділеними свідомостями між "підсиленними" верствами постлюдей, своєрідних доданих сутностей (Augmented Elites) і звичайних природних людей. Посилені люди є біологічно інтегрованими з ШІ (наприклад, через значно удосконалені нейроінтерфейси чи щось подібне), і тому мають радикально вищі когнітивні можливості, а можливо і не лише когнітивні, а більш спеціалізовані різновиди. Природні люди – це верстви, які в кращому випадку відмовилися від постгуманної біохакерської долі, а в гіршому випадку і не мали такого вибору, бо не мали доступу до глибокої технологічної інтеграції. Комунікація між цими групами стає неможливою через когнітивний розрив ШІ-ексклюзії. Цифрова Інклюзія повністю провалюється, створюючи нову форму біологічної, біокібернетичної та насамперед інтелектуальної нерівності. У цьому сценарії найбільша загроза гуманізму як такому, оскільки втрачається можливість говорити про рівні права, оскільки групи мають радикальні відмінності життєвих світів, цінностей, самої чуттєвої тканини свідомості. Чи можуть поєднатися і досягти взаєморозуміння такі різні колективні суб'єкти? А якщо взаєморозуміння недосяжне, чи можливо побудувати взаємоузгодження життєвих світів таких людських і постлюдських істот?

Якщо поглянути на ці оптимістично-песимістичні і середньо-довготривалі перспективи, стає очевидною обмеженість футурологічних технологічно зорієнтованих сценаріїв, в яких цифровізація розглядається сама по собі, у відриві

від соціально-політичних реалій і протистоянь, які здатні значно вплинути на розвиток технологій. Так, наприклад, російська агресія проти України може бути розглянута в контексті глобального протистояння демократій і тоталітарних режимів. Війна дегуманізує людство, хоча є проовженням політики дегуманізації, яку застосовує агресор. Замість вирішувати глобальні проблеми і працювати над зменшенням ризиків далеких перспектив, війна знищує ресурси людства, спрямовуючи їх на гонку озброєнь. Спроба зупинити війни створенням зброї, застосування якої може знищити людство і змінити життя на всій планеті, як собі міркували творці атомної бомби (принаймні такі інтерпретації є в сучасній культурі), ця спроба потерпіла фіаско. Війни не зупинилися, продовжуються і продовжують знищувати і ресурси і людяність. Чи здатна цифровізація і повсюдний перехід до постлюдини знищити війни і причини їхнього виникнення? Запитання риторичне, яке може знайти відповідь у чергових утопічних технократичних сценаріях, спрямованих на зміну людської природи, але ці сценарії залишатимуться нереалістичними конструкціями.

Постановка питання про різні етичні системи демократій і автократій (тоталітарних тенденцій) формування колективних суб'єктів приводить до руйнування оптимістичної картини майбутнього як можливого злиття машини і людини в планетарному масштабі. Російський філософ Лефевр, який у радянські часи мігрував до Америки, і відповідно дуже добре відчув, прожив різницю двох систем запропонував концепт двох протилежних етик. Ці етичні системи не просто різні, а суттєво опозиційні, адже те, що в одній визначається як добро, в іншій трактується як зло. Оцінку етичних систем потрібно робити не за пропагандистськими наративами, а за колективними діями, як основною і єдиною (за Вебером) соціальною реальністю. Так, в радянському союзі наративом було благо для кожного, а по суті дій експлуатація, несвобода, культура бідності і страх.

Чи можливо в принципі злиття в єдиний людинно-машинний колективний суб'єкт суспільств з різною етикою? Це ключове філософсько-футурологічне запитання переводить дискусію про етику злиття з технологічного на рівень морально-політичний. Якщо існують фундаментальні, несумісні ціннісні рамки, це робить злиття в єдиний колективний суб'єкт неможливим або вкрай небезпечним. Етика тоталітарного та демократичного суспільства має несумісні ціннісні основи, які не можна просто "усереднити" застосувавши штучний інтелект. Якщо в демократичній системі індивідуальна гідність і свобода волі є визначальними абсолютними цінностями, як і життя людини, то в тоталітарній системі цінність індивіда похідна від інтересів держави. Люди для держави, а не держава для людей. В демократичній системі ядром етичної системи є справедливість, реалізована як право, що узгоджує інтереси автономних суб'єктів. У тоталітарних системах метою (добром) є досягнення покори, масової підтримки волі лідера. В демократіях істину знаходять у плюралістичній дискусії, діалогах, рефлексії і науковій верифікації, натомість тоталітаризм монополізує істину, зводить до державної пропаганди (або й наддержавної типу експансії «руського міру»). Технологічним злиттям ці суперечності етичних систем не ліквідуються.

Якщо припустити, що колективний суб'єкт Ноосфери 2.0 (Злитий інтелект) має єдиний "операційний код" (набір етичних правил і цілей), то ці дві етики викличуть «когнітивний збій» (cognitive crash) системи. Якщо ШІ має оптимізувати рішення для "колективного блага", він повинен мати чітке визначення цього блага. Для демократії "благо" — це максимальна свобода індивідів; для тоталітаризму —

максимальна влада держави. Жоден ШІ не може одночасно оптимізувати ці дві протилежні мети. Якщо в тоталітарному суспільстві ШІ використовується для придушення автономії (наприклад, як у Китаї з системою соціального кредиту), то злиття такої системи з демократичною призведе до корозії демократичних цінностей, оскільки алгоритм "найбільшої ефективності" може обрати контроль. Таким чином, злиття в єдиного колективного суб'єкта, заснованого на нейтральній технології, є ілюзією, адже будь-яка технологічна система відображає етику своїх творців і користувачів. Тому ідеалістична технократична футурологія не може дати ефективного сценарію розвитку людства в тривалій перспективі. Ажітаж кокурентної переваги, яку може дати запровадження штучного інтелекту, виглядає як тенденція, що самопідсилюється, а в психології відомо, що такі зациклення призводять до значного всамовиснаження, і тоді саме виснаження на межі виживання стає визначальним і системотвірним чинником, що змінює правила гри.

Які імовірні сценарії розвитку такої тенденції? Альтернативні глобальному злиттю футурологічні сценарії будуються за різними версіями розділення на кілька підсистем, що між собою мінімально взаємодіють. Наприклад, формується дві Ноосфери 2.0 із несумісних захищених одна від одної цифрових систем з відокремленими ШІ-інтегрованими суб'єктами (наприклад, демократичний і тоталітарний). В демократичному сегменті провідним стає цифровий гуманізм, людина контролює технології, забезпечує право приватності, гідність людини не просто слова, а причина діяти, забезпечувати. Тоталітарна цифрова система буде заснована на контролі людини за допомогою ШІ. Взаємодія між цими системами буде обмеженою різноманітними фільтрами і технічними засобами, а власне це ворожа взаємодія, своєрідний еквівалент холодної війни, і ШІ буде використовуватися не лише для захисту своєї ноосфери, але й для атак на супротивника, що малює картину нескінченних когнітивних воєн. Прикрість полягає в тому, що Україна мислиться в цьому сценарії як мультифронтір, який геополітично знаходиться на кордоні між протилежними цифровими ноосферами. Який ШІ буде в Україні? На прикладі великих мовних моделей, ШІ-агенти, навчені на різних ціннісних системах, стають неперекладними на рівні світогляду. Так, наприклад, російський ШІ, натренований на пропаганді, не може вести етичний діалог з українським ШІ, навченим на принципах прав людини, оскільки вони не поділяють базові поняття, для них поняття не тотожні в системі лігнівистичних нейромереж (свобода, гідність, злочин). Обмеженням концепту мультифронтиру є територіальна прив'язка, оскільки конструкція демократія-тоталітаризм не визначається лише країнами, в демократіях існують тоталітарні тенденції (і на рівні технологій, і на рівні психології), які експлуатуються популістами різних політичних забарвлень. В тоталітарних країнах існують в тій чи іншій формі люди, які не згодні, які своїми діями доводять нетотальність тоталітаризму. Чи змінить таку взаємопроникність штучний інтелект в найближчому майбутньому? Чи зміниться природа людини? Відповіді можуть бути різними. Але життя триває вже тепер, діти ростуть і набувають світогляд, який формуватиме відповіді покоління, і визначатимуть те саме майбутнє. І освіта в цьому футуристичному замісі стає фантастично важливим колективним суб'єктом. Університети, які звісно, не мають повної автономії (її ніхто не має), але мають більше свободи волі, ніж багато хто. Вчені, які є діями системи, але мають свою свободу думки і вибір (яку етичну систему обслуговувати) – це ключові людські ресурси в глобальних змінах майбутнього.

Рефлексивний поворот футурологічного моделювання цифровізації і медіапсихологія

Провівши аналіз футуристичних моделей і уявних наслідків цифровізації, можна зробити попередній висновок, що майбутнє не описується якоюсь однозначною перспективою чи сценарієм з імовірністю, яку можна вирахувати. Поза тим, кожне рішення і колективна дія здатні робити внесок у формування майбутнього в тих межах, які сукупно визначають різні колективні суб'єкти. Тобто, міркування варто перенести із постановки питання – яким буде майбутнє, в форму – на яке майбутнє працюю своїми діями саме я, а оскільки людина не є онтологічним робінзоном (хіба екзистенційним), то реальність визначають колективні дії. Яке майбутнє робимо ми? За яке майбутнє я відповідаю і в яке майбутнє робитиму внесок своїм життям? Такий рефлексивний розворот створює можливість сенсотворення з проактивної позиції в ситуації невизначеності, адже невизначеність довизначається власними рішеннями і діями.

З цієї точки рефлексивного повороту можна моделювати комунікативно-рефлексивні вектори цифровізації гуманістичної, тобто, заснованої на цифровому гуманізмі. Оскільки комунікація між суб'єктами різного рівня сьогодні і в майбутньому опосередкована технологіями (медіаторами), то має сенс зосередитися на медіакомунікаційних аспектах, а внаслідок рефлексивного повороту це мають бути медіапсихологічні стратегії цифровізації.

Спочатку варто визначити комунікативно-рефлексивні вектори подальшого теоретичного моделювання. Візьмемо за основу так званий проміжний (інертний) сценарій цифровізації – поступове різноманітне різночасове впровадження цифрових технологій в суспільстві і в освіті. Для забезпечення цифрового гуманізму в усіх цих перспективах, комунікативно-рефлексивна діяльність в освіті має бути спрямована на розвиток метарефлексії. Навчання рефлексувати індивідуально і в складі колективного суб'єкта (враховуючи взаєморозуміння, взаємоузгодження і колективну дію). Навчання колективного суб'єкта ставити під сумнів не тільки інформацію (як це акцентує рух за медіаграмотність), але й саме джерело інформації та дію алгоритмів. Необхідна робота з розробки і операціоналізації етичних норм, які регулюють інтерфейс між людським розумом і машиною (у дальніх перспективах), щоб зберегти автономію індивідуального суб'єкта в колективній свідомості. Потрібно працювати на забезпечення інклюзивного дизайну суб'єктності, щоб технології розширення свідомості і здібностей людини використовувалися для підтягування слабких ланок, а не для посилення еліт, збільшуючи цифровий розрив. Це вимагає від суспільства та освіти постійної світоглядної роботи над осмисленням свого місця в сусідстві чи злитті з посталою машинною реальністю.

Відправними точками міркування про медіапсихологічні стратегії цифровізації освіти визначимо досить прагматичні тези, які наразі вже є досить загальноприйнятими. Розвиток технологій викликає перебудову економіки і відповідно ринку праці та, відтак, і системи освіти для підготовки фахівців майбутнього. Зростаюча взаємозалежність національних економік та суспільств вимагає уніфікації цифрових стандартів і створює потребу в цифрових компетенціях як умову міжнародної конкурентоспроможності. Перехід до мережових структур, домінування візуального контенту, швидке поширення інформації впливає на методи навчання та способи соціальної взаємодії. Потреба у медіаграмотності та критичному мисленні стає основою готовності до цифрового

майбутнього в демократичному його втіленні. Огляд основних концепцій цифровізації освіти вже неодноразово детально описано сучасними українськими педагогами (Биков, ...), включно з перебудовою навчальних програм, створення цифрового освітнього середовища, переходом на моделі, орієнтовані на індивідуальні потреби. Формується цілий напрям цифрової педагогіки як науки про закономірності передачі та сприймання освітнього досвіду, що відбувається у фізичній і віртуальній реальностях на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Вивчаються ШІ-адаптивні системи, віртуальна і додана реальність в освіті, розробляються інтерактивні платформи для персоналізації та підвищення ефективності навчання. Значна увага приділяється цифровій компетентності, здатності особи використовувати цифрові технології для вирішення завдань у навчанні, роботі та повсякденному житті, запроваджуються відповідні навчальні програми. Значно менше, чим технологічному насиченню освіти, приділяється увага цифровому громадянству – осмисленню і переосмисленню сукупності прав, обов'язків і норм поведінки, пов'язаних з використанням цифрових технологій та Інтернету. Тут важлива причетність громадян до формування етичних норм, нормативного регулювання і споживацьких правил безпеки в мережі, відповідального використання цифрових інструментів.

Найближче майбутнє освіти насамперед пов'язують із персоналізацією (або й гіперперсоналізацією) навчання, застосуванням ШІ-тьюторів, когнітивних компаньйонів, які адаптуються до темпу, стилю та цілей кожного учня. Якщо провести цю логіку персоналізації далі, то можливо поступовий перехід до часткового трансгуманізму в розумінні (()). Бажання конкурентних переваг штовхатиме освіту до технологій когнітивного покращення і збільшення когнітивних здібностей, пам'яті, швидкості обробки інформації. Принаймні подання знань в формі, найбільш ефективній для конкретних можливостей мозку певного учня (наприклад, через нейроінтерфейси в майбутньому) дає можливості долати суттєві обмеження, пов'язані зі втомою, хворобами, а також моделювати небезпечні ситуації без фізичного ризику.

Для профілактики негативних сценаріїв варто готувати наступні покоління до гнучкого реагування на можливі зміни, акцентувати ті здатності, які ШІ не зможе замінити, навіть якщо більшість з людських якостей зможе вдало імітувати. Насамперед це стосується суб'єктності, свободи волі і відповідальності міжсуб'єктної взаємодії. Штучний інтелект може працювати з даними, але ці дані створюють люди своїми діями: рухами, переміщеннями в просторі, реакціями, наративами, і навіть своїми біологічними тілами. Множинність і масовість даних – необхідна умова для функціонування штучного інтелекту. Перетворення предметної інформації, її структурування – це машині доступно, відображення внутрішнього світу людини, самовираження унікальності, рефлексія і самовизначення, створення сенсу існування – це незаміщувані людські якості. Тому в освіті має бути все більший акцент на психологічній компетентності, способах саморозуміння, рефлексивному знанню себе і вбудованості в колективних суб'єктів. Склалася традиція називати ці складні ключові уміння м'якими навичками по аналогії з soft – програмним забезпеченням у протиставленні з hard – твердим, тобто носієм, комп'ютерним «залізом» (хоча носій вже давно не залізо і навіть не твердий). У цій метафорі професійні уміння, визначені предметом праці називають твердими навичками. Хоча саме ці професійні дії змінюються в

залежності від технологічних змін, а те, що назвають м'якими навпаки, залишаються важливими і незмінними, оскільки розкривають саме поняття – бути людиною. І чим далі ми цифровізуємося, тим більше це буде зрозумілим. І нарешті, «м'які навички» з психологічної точки зору зовсім не навички, тобто не є автоматизованими діями з мінімальним контролем свідомості. Тому, коли ми кажемо, що освіта в умовах цифровізації має зосередитися на формуванні м'яких навичок, маємо чітко розуміти хибність використаної метафори. Мабуть, можна тренувати гнучкість і розуміння умовностей лінгвістичного взаємопроникнення, протиставляючи цій невдалій конструкції «м'які навички» питання – що може бути твердішим за людський дух.

Гнучкість в освіті має бути збалансована, бо надмірна гнучкість межує з дезорієнтованістю в хаосі. Дитина має навчитися виокремлювати, створювати опори - орієнтовні основи для власних дій, а також змінювати ці опори. Мікрокредити в мережевій побудові освіти для індивідуальних траєкторій навчання, професіоналізації, підвищення кваліфікації, перекваліфікація, зміни професії мають доповнюватися глибокою психологічною компетентністю, здатністю пристосувати це все до себе і своєї життєвої траєкторії в колективних суб'єктах. Тому насамперед має бути гнучкою система управління освітою. Бо масові онлайн курси, звільнення університетів від стін (дистанційність), застосування ШІ для розширення каналів сприймання, перекладу, титрування, адаптації контенту під потреби того, хто навчає, - всі ці інновації без формування психологічної грамотності в формі особистісної і міжсуб'єктної рефлексії можуть призводити до підвищення техностресу, стресового перевантаження, виснаження, втрати продуктивності і людяності. І тоді дійсно навчання стає відповідним визначенням трансгуманістів: освіта з процесу набуття людським суб'єктом необхідних знань перетворюється на процес модифікації людського інтелекту з метою адаптації до високотехнологічного майбутнього. Наділяючи штучний інтелект суб'єктністю, атрибутуючи йому суб'єктні характеристики, яких у машини немає, ми посилюємо міфологічну складову людської свідомості і людству залишаємо «сировинну роль» лише продукування даних, що є неприпустимим з гуманістичної точки зору.

На завершення футуристичного аналізу розвитку цифровізації маємо обов'язково згадати прогнози Римського клубу, як колективного суб'єкта, що довгі роки спеціалізується на аналізі людства і інтелектуальному моделюванні перспектив його існування. Римський клуб, заснований у 1968 році, відомий своїми доповідями, які зосереджуються на глобальних проблемах, обмеженнях зростання та сталому розвитку. Хоча його найбільш відомі ранні доповіді (наприклад, "Межі зростання" 1972 року) не могли прямо стосуватися сучасної концепції цифровізації (AI, Big Data), їхні прогнози та філософські висновки глибоко резонують із викликами цифрової епохи. Прогнози Римського клубу стосуються цифровізації опосередковано — через її вплив на ресурси, нерівність, освіту та якість управління. Основна теза Римського клубу — експоненційне зростання на планеті з обмеженими ресурсами веде до колапсу.

Вичерпання природних ресурсів можуть протистояти цифрові рішення типу розумних систем, які оптимізують енергоефективність і скорочують витрату невідновлюваних ресурсів. Цифровий моніторинг клімату і забруднення може сприяти своєчасному прийняттю рішень, наприклад компенсувати нестабільність відновлюваних енергоджерел, залежних від погоди. Потенційно ШІ міг би й підвищити здатність урядів приймати глобальні рішення (але тут на заваді стоять

політичні бар'єри і упередження).

Пізніші доповіді Клубу (наприклад, "Перша глобальна революція", "Come On!") прямо торкаються соціальних наслідків глобальних змін, що безпосередньо стосується впливу цифровізації як обоюдогострого інструментарію. В умовах зростання глобальної нерівності і цифрового розриву цифровізація може забезпечити "стрибок" у розвитку для бідних країн (доступ до освіти, фінансових послуг), але також може поглибити нерівність, створюючи цифрову прірву між тими, хто має доступ до технологій та цифрових компетенцій, і тими, хто їх не має. Прогнозована Римським клубом криза, пов'язана з нестачею робочих місць, сьогодні прямо пов'язана з роботизацією та автоматизацією, викликаною ШІ і це вимагає радикальної перебудови системи освіти. Римський клуб закликає до переходу від кількісного (GDP) до якісного зростання. Цифровізація (інформація, знання, сервіси) є основою економіки знань, де цінність створюється не фізичними ресурсами, а інтелектуальним капіталом. У цих прогнозах використання ШІ дає можливість людству значно продовжити час використання ресурсів планети і знайти етичний спосіб регулювання кількості населення, оптимізуючи і процеси виробництва, і агрокультуру уникаючи виснаження ресурсів планети і отруєння засобами підвищення врожайності. Проте, це все можливо у випадку, коли ШІ знаходиться під контролем демократичних інститутів, які насправді діють в інтересах людства, а не використовують обманні красиві слова і популістичні лозунги та обіцянки лише щоб досягти влади і використати її для свого збагачення і самозвеличення, нещадно експлуатуючи людей та їхню довіру.

Римський клуб завжди наголошував на необхідності зміни свідомості та навчання людства новим моделям мислення. У своїх ранніх роботах Клуб стверджував, що освіта має готувати людей до життя в умовах невизначеності та обмежень. Пізніші доповіді закликають до розвитку нової гуманістичної моделі, де технології служать людині. Моделі Римського клубу завжди мали справу з високою комплексністю глобальних систем. Цифрові технології (особливо AI) єдині здатні моделювати та управляти цією зростаючою комплексністю, але їх використання вимагає глибокої етичної та політичної відповідальності. На жаль, потрібно констатувати, що людство не йде поки шляхом глобальної оптимізації, спалює ресурси у війнах, наражаючи екологію і людину на ще більшу небезпеку, просування цим шляхом воєнного протистояння двох систем значно впливає на оптимістичність прогнозів майбутнього.

Про імовірний технологічний зрив/регрес свідчить наразі більшість сценаріїв Римського клубу, прогнози якого значно впливають на світову політику, зокрема саме з цих прогнозів виросла концепція сталого розвитку, спрямована на протидію найбільш песимістичним сценаріям. Лише вузьке горло імовірностей описують сценарії постійного сталого розвитку, які дають можливість витратити ресурси на вирішення базових проблем глобального людства – кліматичної, пов'язаної з цим міграційної (коли екваторіальна зона стає занадто гарячою для життя, а внаслідок таяння затоплюються прибережні поселення), харчової як забезпечити їжею і водою кількісно зростаюче населення, яке нездатні прогодувати існуючі на планеті способи створення їжі в умовах збіднення біорізноманіття, засмічення океану і космосу, забруднення життєвого середовища, що знижують базове здоров'я людини і т.д. і т.д. Більшість сценаріїв прогнозують технологічний відкат принаймні до рівня 19 століття. Гнучкість освіти має полягати в тому, щоб відповідати множинним сценаріям, в тому числі забезпечувати цифровізацію таким

чином, щоб не дезадаптувати молоде покоління до імовірних песимістичних сценаріїв зникнення цифрових інструментів. Українцям це зараз дуже зрозуміло, що таке стійкість в умовах, коли життя кардинально змінюється, а ті плани, що виглядали дуже імовірними, зникають з порядку денного.

Гуманістична цифрова освіта і педагогіка

Основні стратегічні напрями цифрової педагогіки мають враховувати досвід медіапсихологічних досліджень, оскільки медіум (технології) стає все потужнішим і створює ілюзію, що саме він чинить вплив, як це було, коли використовували односторонні моделі вивчення впливу медіа, редукуючи головне – медіа це лише посередник між людьми, які впливають один на одного. Зі штучним інтелектом ілюзія є ще сильнішою, і саме освіта має прикладати зусилля для того, щоб люди бачила сутність взаємодії. ШІ лише засіб, що опосередковує взаємодію між людьми. Він з одного боку потребує сформульованого запитання (промту), це особливе уміння, яке демонструє рівень мислення того, хто ставить запитання. З іншого боку, засіб було створено людьми, починаючи від алгоритмів, які закладали здатність інструменту виконувати певне коло завдань, і закінчуючи тим масивом даних, на якому було треновано програму лінгвістичної генерації, тобто електронну нейромережу. А первинні дані, як ми пам'ятаємо, створюють саме люди, продукуючи наративи – оповіді. І люди приймають рішення про те, на яких масивах тренувати генеративні штучні інтелекти. Навіть якщо уявити, що буде створено ШІ, який натренують на повній сукупності всіх текстів, створених людством, остаточної репрезентації людської суб'єктності досягти не вдасться, бо будуть «заважати» такі деталі, як постійна людська індивідуальна і групова творчість, саме життя людей, яке постійно продукує нові дані. У цій неостаточній реальності саме комунікативно-рефлексивна модель може стати тією опорою для системи освіти, на якій мають будуватися медіапсихологічні стратегії цифровізації. Під цим кутом зору можна розглянути основні принципи цифрової педагогіки, щоб продемонструвати головні стратегічні напрями, в яких мають застосовуватися медіапсихологічні стратегії.

Персоналізація та адаптація або адаптивне навчання (Adaptive Learning). За допомогою ШІ-алгоритмів освітня платформа постійно аналізує дані про успішність, швидкість і стиль навчання учня. Вона динамічно змінює контент, завдання та темп подачі матеріалу, забезпечуючи індивідуальну траєкторію розвитку. Ідея, що технологія має служити розвитку індивідуального потенціалу, в комунікативно-рефлексивній парадигмі потребує визначення – що ж є найкращим інтересом дитини, адже повна відповідність хвилинним дитячим бажанням може значно обмежити розвиток, і навіть заблокувати формування вольових якостей, що перетворюватиме дитину на особистість психологічно схильну до різних залежностей. А перебування в постійно комфортній взаємодії не дає можливості навчитися емоційній саморегуляції або ж відстоюванню своєї власної думки в суперництві, та й просто узгоджувати різні позиції теж неможливо навчитися, якщо дитина не стикатиметься з цими різними позиціями, спілкуючись з суперадаптованою реальністю.

Гейміфікація та Іммерсивність: Використання елементів ігрового дизайну, віртуальної (VR) та доповненої (AR), а врешті розширеної (Extended XR) реальності для створення глибоко залучення і ефективного навчального досвіду. Це робить процес навчання інтуїтивним і більш

«природним» для «цифрових аборигенів» сучасного покоління. І власне змінює мозок дитини, який буде більше пристосований до розширеної і менше пристосований до звичайної природної реальності. Хоча в цій точці варто згадати відому байку про кобилу, яку не годували, вивчаючи коли вже вона звикла обходитися без їжі. І вона майже звикла, але, нажаль, здохла. Природне неоцифроване середовище має бути первинним, в якому формуються базові зв'язки і мозкові структури, бо існують етичні межі експериментування. Тим більше, що існує маса прогностичних сценаріїв, згідно з якими захоханість у цифру має виявитися не такою вже й потрібною майбутнім поколінням.

Одним з напрямів цифрової педагогіки є педагогіка взаємодії і співпраці, яка спирається на ідеї коннективізму. Теорія навчання в цьому напрямі розглядає знання як розподілені по мережі, а навчання – як процес формування зв'язків та вмінь знаходити й оцінювати інформацію в мережах. Ця концепція наголошує на мережевій взаємодії та критичному відборі. Користування генеративним штучним інтелектом вже зараз приводить до казусів, коли працівники бібліотек і архівісти витрачають до 15% свого часу на пошук вигаданих штучним інтелектом джерел, яких взагалі не існує (()). І це зміни в науковому дослідницькому середовищі, яке верифікує джерела, а що відбуватиметься з людьми, в яких нижчий рівень критичного мислення? Саме тому регуляція використання штучного інтелекту просувається в напрямі контролю і навіть заборон користуватися ШІ для медичних цілей (діагностики), забезпечення юридичних судових процесів, де ціна помилки і галюцинації стає дуже високою. А що ж з освітою? Хіба тут ціна помилки така незначуща? ШІ в освіті має використовуватися лише під жорстким контролем відповідальної за життя і здоров'я дітей дорослої людини, це сукупна відповідальність різних суб'єктів, де відповідальність одного з них не може компенсувати безвідповідальності іншого. Штучний інтелект є безвідповідальним інструментом, а не суб'єктом, який має приймати рішення. Саме тому дитина в системі освіти має отримувати в процесі цифровізації чіткі орієнтири не просто стосовно мережі знань, але й мережі суб'єктів, відповідальних за достовірність цих знань, що потребує стратегії розвитку критичного мислення.

Тут варто згадати також концепцію Спільноти знань (Knowledge Community) з акцентом на співпраці. Цифрові інструменти тут використовуються для групових проєктів, спільного редагування, рецензування та взаємного навчання (peer-to-peer). Це загалом протиставляється трансгуманістичному акценту на *індивідуальному* покращенні та зберігає соціальну складову освіти. У цифровій педагогіці викладач перетворюється з *транслятора знань* на фасилітатора групових процесів, навігатора у цифровому середовищі та дизайнера навчального досвіду, включно з розумінням авторського права в цифровому середовищі, кібербезпеки і відповідального використання даних. Така роль педагога в умовах цифровізації найкраще слугуватиме цілям профілактики песимістичних тоталітарних сценаріїв, роз'яснюючи ризики контролю і маніпуляцій без віктимізації і залякування, а з пропозицією практичних кроків, розвитку умінь і відповідних інструментів. Завдання педагога як провідника цифрового гуманізму – навчити учня орієнтуватися у потоці інформації та розвивати *людські* якості.

Таким чином, цифрова педагогіка має спиратися на інструментальний оптимізм (використання AI, VR, Big Data для підвищення ефективності і конкурентоздатності), але мусить прагнути врівноважити інструменталізм, інтегруючи цифрові технології у гуманістичну рамку навчання, де зберігається

ключова роль критичного мислення, етики та людської соціальної взаємодії, можливо з усією її недосконалістю, ірраціональністю і хаотичністю, усім розмаїттям між крайніми оптимізмами і песимізмами. А ціннісно-світоглядна медіапсихологічна стратегія, що базується на розумінні впливу медіаопосередкованого культурного середовища і патріотизму в цифровому просторі – стає важливою для гуманістичної цифровізації освіти.

Завдання узгодити розвиток технологій із людськими цінностями, такими як людяність, гідність, свобода, творчість, відповідальність та приватність - це пряма реакція на вже артикульовані ризики тоталітарної цифровізації, пов'язані з надмірним наглядом (Фуко) та впливом алгоритмічних монополій. Це по суті етична рамка для сучасної освіти, в яку має вписуватися процес цифрової трансформації. Вона вимагає, щоб технологічні інновації підтримували, а не замінювали людські якості, уміння, зокрема креативність та критичне груп-рефлексивно насичене мислення. Позитивними тенденціями забезпечення такого балансу можна вважати розвиток цифрової гуманітаристики (Digital Humanities), де фахівці прагнуть знаходити та інтерпретувати людський досвід у великих структурованих даних, не втрачаючи при цьому розуміння багатовимірності людського буття. Важливим також є практичні ініціативи Європейського Союзу, спрямовані на регулювання цифрового переходу (наприклад, GDPR, закони про AI), що акцентують права людини у цифровому просторі. Роль освіти у забезпеченні такого балансу є провідною. Потрібно розвиваючи інженерне мислення, математичні здібності, необхідні для глибокого розуміння цифровізації, виводити її за межі цифрової інструменталістики, спрямовувати на збереження гуманітарних дисциплін, розвиток цифрової грамотності та цифрової етики як невід'ємної частини навчальних програм.

Декілька слів заслуговує також напрям розвитку кібергуманізму, який стосується кіберфізичних систем, до яких тендує модернізоване виробництво і економіка в цілому. Такі кібернетичні системи включають в себе людину оператора як складову частину. Кіберфізична система має свою саморегуляцію: акцент на зворотному зв'язку та самоорганізації, де людина є ключовим елементом. Людина не просто *використовує* систему, а *інтегрована* в неї та *взаємодіє* з нею як з частиною свого розширеного "Я". Кібергуманізм досліджує, як така нова цифрова ідентичність у трудовій реальній взаємодії з ШІ та мережевими структурами змінює саму сутність людини та трансформує її ідентичність, але прагне зберегти при цьому *гуманістичне* ядро. Яскравим прикладом цієї тенденції є нейротехнології. Розробка нейроінтерфейсів, які можуть покращити навчання або комунікацію, створення ШІ-систем, які працюють не лише як інструменти, а як когнітивні партнери або ко-пілоти у навчанні та професійній діяльності – все це додаткові виклики світоглядному компоненту цифровізації освіти. Цифровий гуманізм є для цієї освітньої роботи переважною етичною та політичною платформою. Це критичний гуманізм, який прагне захистити *традиційну* людську гідність від нових ризиків, що несуть технології. Це також еволюційний гуманізм, який приймає зміну людини через технологічну інтеграцію, але вимагає, щоб цей процес вів до кращого *людського* існування.

Автори концепції цифрового гуманізму (коротка історична довідка)

На відміну від таких концепцій, як Трансгуманізм (Рей Курцвейл, Нік Бостром), які мають чітких "батьків-засновників", цифровий гуманізм є скоріше

колективним терміном, що позначає інтелектуальний рух, сформований поступово у відповідь на виклики цифрової епохи. Концепт цифрового гуманізму не має єдиного автора, а є результатом праць низки філософів, соціологів та технологічних критиків. Автори та спільноти (колаа людей), що стоять за концепцією цифрового гуманізму, мають сильне європейське коріння, і ця тенденція виникає як критична реакція на домінування американських техногігантів та китайських моделей тотального нагляду. Ключові Філософи та ініціатори в міжнародному контексті - Гюнтер Ругер (Günther Rughöft) та Людвіг Нагль (Ludwig Nagl), чії ранні роботи у німецькомовному просторі сприяли філософському осмисленню цієї теми. Йоханнес Буханен (Johannes Buchmann), німецький інформатик, який працював над етичними та соціальними наслідками цифрових технологій; Юрген Ніда-Рюмелін (Julian Nida-Rümelin) німецький філософ і політик, чії праці про етику та відповідальність у постіндустріальному суспільстві лягли в основу гуманістичного підходу; Марк Кеккельберг (Mark Coeckelbergh) - філософ технологій, який активно працює над концептуальним аналізом ідей цифрового гуманізму та його політичних аспектів. І нарешті Hannes Werthner, Julian Nida-Rümelin, Joseph F. Schullвідомі тим, що є одними з ключових ініціаторів Віденської Декларації про Цифровий Гуманізм (Vienna Manifesto on Digital Humanism), опублікованої у 2019 році, яка стала маніфестом руху. Декларація чітко артикулює необхідність політичного та етичного контролю над технологіями. Таким чином, концепція Digital Humanism більше асоціюється не з ім'ям одного філософа, а з колективним європейським проектом, який прагне вбудувати цифрову трансформацію у рамки європейських цінностей прав людини, демократії та автономії. Важливо згадати і мислителів, які ідентифікують себе з течією кібергуманізму, що протиставлює себе трансгуманізму і постгуманізму: Стів Фуллер (Steve Fuller) - соціолог, який активно досліджує та критикує трансгуманізм і пов'язані з ним концепції, іноді використовує термін кібергуманізм для опису сценаріїв технологічного розвитку людини. Важливе місце займають також українські вчені, які використовують терміни кібергуманізму або цифрової гуманістичної педагогіки в контексті розвитку освіти в Україні та інформаційних технологій, акцентуючи на необхідності збереження гуманістичних цінностей в освітньому процесі, людину і дитиноцентризму (Василь Кремінь), Валерій Биков, Марія Лещенкота інші.

Основні тези Віденської Декларації про Цифровий Гуманізм і українська педагогічна думка

Основні тези Віденської декларації суголосні з незалежними розробками українських педагогів. Віденська Декларація про Цифровий Гуманізм (Vienna Manifesto on Digital Humanism), опублікована у 2019 році, є найважливішим документом, який чітко артикулює принципи та цілі цього інтелектуального руху. Вона була ініційована групою європейських вчених (Hannes Werthner, Julian Nida-Rümelin та ін.) з метою протиставити європейські цінності технологічному детермінізму та неконтрольованій владі платформ.

Центральні Тези Декларації, їхні філософські передумови і стратегічний вплив на цифровізацію суспільства і освіти представлено в узагальненому вигляді в таблиці 1.

Декларація стверджує, що цифрова трансформація — це не просто технологічний процес, а глибока соціальна та політична зміна, яку має спрямовувати людина, а не алгоритми чи технологічні комерційні компанії.

Таблиця 1. Тези Віденської декларації про цифровий гуманізм

Теза	Суть та Філософський Зв'язок	Стратегічний Вплив
Технологія як інструмент, а не мета	Технології не повинні домінувати над людством; вони мають бути засобом для досягнення людських цілей і благополуччя. Це пряма критика Технологічного Детермінізму.	Необхідність регулювання AI, щоб запобігти його використанню проти людини. Спрямованість на соціально корисні інновації.
Забезпечення людської автономії	Цифрові технології не повинні замінювати чи підривати здатність людини до критичного мислення, самовизначення та вільного вибору.	Боротьба з "фільтраційними бульбашками" (Filter Bubbles), дегуманізацією праці та алгоритмічною маніпуляцією (наприклад, у сфері освіти та новин).
Потреба в політичній активності та регулюванні	На відміну від лібертаріанського підходу Кремнієвої долини, Декларація вимагає активного втручання демократичних держав для формування цифрового простору.	Розробка прозорих алгоритмів, законів про приватність даних (як-от GDPR) та антимонопольного регулювання платформ-гігантів.
Етика як основа розробки ІІІ	Етичні принципи (справедливість, відповідальність, недискримінація) мають бути інтегровані у дизайн та архітектуру цифрових систем (<i>Ethics by Design</i>).	Зобов'язання щодо пояснюваності AI (Explainable AI), щоб користувачі розуміли, чому система прийняла те чи інше рішення (наприклад, при оцінюванні студентів).
Збереження публічної сфери	Цифрові платформи не повинні приватизувати публічні простори та дискусії. Необхідно підтримувати різноманітність та доступність інформації для всіх громадян.	Підтримка громадських медіа та некомерційних освітніх платформ, протидія дезінформації.

Українська наукова думка, особливо у сфері інформатизації освіти, має власні, хоча й паралельні, розробки, які іноді об'єднуються під терміном "Цифрова гуманістична педагогіка" (Биков та ін., 2017), автори якої активно досліджували, як технології можуть сприяти, а не перешкоджати, розвитку особистості студента. Їхні роботи зосереджені на ідеї, що ІКТ мають служити *людським цілям* навчання, а не бути самоціллю. Дослідження впливу мережевих технологій на формування ідентичності та соціальної взаємодії відповідають тезі Декларації про

збереження людської автономії у цифровому світі. Розробка методологічних підходів до створення освітнього простору, який є безпечним, етичним та спрямованим на індивідуальні потреби учня, тісно корелюється з вимогою Декларації щодо регулювання та етики. Загалом протидія Технократизму пронизує як ідеї Декларації, так і праці українських педагогів, які виступають проти зведення цифровізації освіти виключно до передачі технічних навичок. Вони наполягають на критичному мисленні, гуманітарній освіті та ціннісному наповненні навчального процесу. Українська педагогічна традиція відстоює ключову роль вчителя як фасилітатора і морального авторитету, а не просто «оператора навчальних машин». Акценти на питаннях безпеки дітей в Інтернеті, цифрової етики та медіаграмотності є спільним і для європейського, і для українського підходів. Таким чином, українська наукова школа, незалежно від європейської ініціативи, прийшла до схожих висновків: цифровізація має бути гуманістично орієнтованою, а її стратегії повинні бути підпорядковані людині та її потребам, а не комерційній чи технологічній доцільності.

Урахування принципів, викладених у Віденській Декларації, дозволяє перейти від простого оцифрування до гуманістичної трансформації освітнього процесу, забезпечуючи, щоб технології служили розвитку людини та суспільства.

Як гуманістична цифрова педагогіка вже реалізується : через прозорість алгоритмів (Explainable AI), коли впровадження вимог до освітніх платформ (наприклад, ВШО – Всеукраїнська школа онлайн, університетські системи), щоб алгоритми, які рекомендують навчальні траєкторії або формують оцінки, були зрозумілі як вчителям, так і учням. Рекомендується також уникати використання систем, які дають непрозорі або дискримінаційні рекомендації, що можуть призвести до алгоритмічної упередженості. Українська система освіти на початку шляху в цій роботі.

Захист приватності (Data Privacy by Design) як принцип закладається в технічні завдання тендерів на розробку освітніх ІКТ-систем відповідно до найвищих стандартів захисту персональних даних (аналогічно GDPR). Обмеження збору даних про учнів лише тими, які необхідні для навчання, і забезпечення права на "бути забутим" (right to be forgotten) або видалення даних. Пріоритетом розвитку Національної платформи відкритих освітніх ресурсів (OER), які є незалежними від комерційних монополій. Це підтримує тезу Декларації про збереження публічної сфери знань.

І нарешті найголовніше для педагогічної практики - збереження людського зв'язку, коли технології не замінюють, а підсилюють взаємодію і формуванню стійкої ідентичності. В умовах викликів війни з постійною інформаційною російською агресією ціннісно-світоглядна патріотична складова живої людської взаємодії стає важливою основою суспільної та індивідуальної стійкості.

Втілення цих принципів дозволяє українській системі освіти не лише наздогнати технологічний прогрес, але й вибудувати модель, орієнтовану на людину, що відповідає найвищим європейським гуманістичним та демократичним стандартам.

Психологічні стратегії цифровізації: медіапсихологічний підхід

Розгляд цифровізації з психологічної та медіапсихологічної точок зору стає критично важливим, оскільки успіх будь-якої стратегії залежить від того, наскільки

вона враховує когнітивні процеси, мотивацію, емоції та соціальну поведінку суб'єктів носіїв і користувачів (громадян, учнів, працівників).

Медіапсихологічні стратегії цифровізації спрямовані на те, щоб зробити цифровізацію ефективною, безпечною та гуманною для кінцевого споживача. Ці стратегії зосереджені на тому, як людина сприймає, обробляє та запам'ятовує інформацію в цифровому середовищі.

Медіапсихологічна Стратегія	Суть реалізації та вплив на цифровізацію в освіті
Управління когнітивним Навантаженням (Cognitive Load Management)	Мінімізація відволікань. Дизайн цифрових сервісів та навчальних платформ має бути інтуїтивно зрозумілим. Треба уникати надмірного інформаційного шуму та складних інтерфейсів, щоб користувач міг зосередитися на головному завданні (навчанні або отриманні послуги).
Мультимедійні можливості навчання	Принцип двох каналів сприймання (Маєр). Забезпечення ефективності навчання шляхом одночасного використання візуального та слухового каналів (текст + зображення/аудіо) у цифровому контенті. Це оптимізує когнітивні ресурси.
Розвиток цифрової уваги	Навчання самофокусуванню. В умовах інформаційного перевантаження освіта має включати стратегії відновлення уваги, тайм-менеджменту та боротьби з цифровою залежністю.
Медіапсихологічна Стратегія	Суть реалізації та вплив на цифровізацію в освіті
Ефекти Імерсивності	VR/AR для Моделювання. Використання технологій віртуальної та доповненої реальності для створення <i>глибокого відчуття присутності</i> та емоційного залучення, що підвищує засвоєння складних умінь (наприклад, хірургія, хімія, технічне обслуговування).

Психологічними компонентами цифровізації має бути робота з мотивації та залучення. Для цього активно використовується гейміфікація як засіб дещо штучного зовнішнього посилення мотивованості. Медіапсихологія активно використовує принципи, які стимулюють внутрішню мотивацію до використання цифрових інструментів. Цифрові продукти повинні задовольняти базові психологічні потреби (Теорія Самодетермінації, Десі та Раяна), автономію, зокрема через надання користувачам вибору (наприклад, щодо індивідуальних траєкторій навчання); верифікація компетентності, зокрема через чіткі індикатори прогресу, які дають відчуття успіху (не лише успіху у грі); відчуття спорідненості через створення спільнот та соціальних зв'язків через цифрові платформи.

Цифровізація змінює соціальні зв'язки та комунікацію, надаючи більше можливостей, але користування цими можливостями не має підштовхувати до вихолощення і сплюснення суті живої міжсуб'єктної людської взаємодії. Так, розробка платформ, які ефективно підтримують соціальний капітал (довіру, норми взаємодопомоги) не мають її експлуатувати в своїх цілях настільки, щоб підміняти сутність. Наприклад, використання AI для групування людей зі схожими інтересами або потребами для спільної роботи чи підтримки не має руйнуватися

алгоритмами комерціалізації репутаційних капіталів, видимості і популярності.

У цифровому середовищі потрібне управління ефектом відлуння (Echo Chamber) та поляризацією. Стратегії цифровізації повинні включати механізми, які заохочують різноманітність поглядів та раціональний діалог у цифрових просторах. Формування довіри до технологій не має підривати довіру до людей. Упровадження AI-систем має супроводжуватися чіткою і правдивою комунікацією про їхню функціональність та обмеження, оскільки прозорість є основою довіри до алгоритмів.

Відповідно освіта в часи цифрової модернізації повинна вчити не лише технічним умінням і доводити до навичок і звички, але й етичній відповідальності в мережі, розвиваючи онлайн-емпатію та усвідомлення наслідків, наприклад щодо кібербулінгу, дезінформації тощо. Цифровізація має сприяти психологічному благополуччю і якості життя, а не викликати техностреси від відчуття постійної вимушеної технологічної гонки або постійного нагляду, що руйнує внутрішню мотивацію. При розробці цифрових інструментів, додатків та платформ, мають не використовуватися маніпулятивні патерни (наприклад, нескінченний скролінг, постійні сповіщення) для штучного утримання на платформі користувача. Більше того, цифрова екологія має полягати в тому, що самі освітні платформи мають популяризувати способи цифрової "детоксикації" та усвідомленого використання.

Таким чином, роль медіапсихолога у екоспросторі цифровізації освіти полягає в двосторонній роботі і на кінцевого споживача, і на виробника. При цьому, кінцевим споживачем є колективні суб'єкти – і дорослі і діти. Не цифра має визначати найкращий інтерес, а колективний суб'єкт, який нею користується. Відповідно в функціонал цифрових інструментів має закладатися відповідність цінностям і способи пібримки їхньої реалізації в конкретних діях. Медіапсихолог у стратегіях цифровізації виконує роль "гуманіста дизайну". Для проблем галузі UX/UI (користувацького досвіду і користувацької взаємодії) медіапсихолог забезпечує аудит. Аналіз інтерфейсів на предмет когнітивного навантаження та відповідності психологічним моделям. У мотиваційному дизайні цифрових інструментів саме медіапсихолог має експертність стосовно розробки механізмів залучення (гейміфікації, соціальних стимулів). Медіапсихолог може фахово здійснювати етичний нагляд і забезпечення, що ШІ-алгоритми та збір даних не є маніпулятивними чи дискримінаційними. Така роль медіапсихологів потребує відповідної професійної підготовки, спеціалізації, розробки відповідних освітніх програм, у співпраці між розробниками і освітніми центрами.

Упровадження цих стратегій дозволить Україні створити цифрову освіту та державні сервіси, які не лише технологічно передові, але й психологічно безпечні, ефективні та людиноцентричні.

Медіапсихологічні напрями цифровізації освіти в умовах війни

В умовах війни, коли зростає небезпека для життя, коли діти стикаються із загибелями батьків і друзів, школи і міста руйнуються і зникають від бомбування, українські воєнні біженці знаходять притулок у різних країнах світу виникає потреба у розширених стратегіях цифровізації, які працюють на головні виклики воєнного часу. Медіапсихологічні стратегії цифровізації мають спиратися на головні напрями забезпечення відновлення людського капіталу – здоров'я, світогляду, продуктивності.

Дійсно, в умовах повномасштабної війни, де діти та молодь постійно стикаються з травмою, втратами, небезпекою та переміщенням, традиційні освітні

стратегії не є достатніми. Медіапсихологічні стратегії цифровізації в цьому контексті повинні бути переорієнтовані з простого навчання на безпеку, психоемоційну підтримку, соціальну інтеграцію та стійкість (resilience).

Головними стратегіями в умовах війни мають бути ті, що забезпечують психологічну стійкість та відновлення. Це найпріоритетніший напрямок, оскільки навчання неможливе без відчуття базової безпеки.

Цифрові програми психосоціальної підтримки (PSS) мають забезпечувати негайний доступ до створених та інтегрованих в освітні платформи модулів для самопомогі та первинної психологічної підтримки (наприклад, техніки стабілізації, дихальні вправи, міні-ігри для зняття тривоги). А в дітей і молоді потрібно розвивати рефлексивну здатність моніторингу власних станів, випереджальні тактики профілактики психічних загроз і проблем психічного здоров'я.

Чат-боти та ШІ-асистенти можуть частково бути пристосовані для задач сортування, коли ШІ використовується для анонімного скринінгу емоційного стану учнів і швидкого перенаправлення тих, хто має високі показники травматичного стресу, до реальних психологів. Звісно під контролем і за відповідальності людини, яка це пропонує для використання із захистом приватності і за згодою дитини і батьків, або осіб що їх заміщують.

Не менш важливим є створення безпечного цифрового простору, в якому дитина не стикається з нападами і дискримінацією. В таких просторах має бути мінімізований травматичний контент, сувора фільтрація та модерація навчального контенту, щоб уникнути тригерів, пов'язаних з війною, смертю, руйнуванням (особливо коли це не є предметом уроку). Можуть запроваджуватися також режими "Цифрового притулку" – спеціально розроблених освітніх застосунків, які мають спеціальний "безпечний режим" (safe mode) – із заспокійливою графікою, звуками, які допомагають дитині переключити увагу під час повітряної тривоги чи стресу тощо. Альтернатива таким застосункам винаходиться самими споживачами, які підбирають собі контент в соцмережах і за допомогою алгоритмів отримують його все більше. Проте такий стихійний механізм, який здатний ситуативно покращити стан, ніяк не застрахований від негативних наслідків – залежності.

Ключовою є медіапсихологічна підготовка вчителів, зокрема до надання цифрової емоційної першої допомоги, яка потрібна не лише щодо проблем навчання, але й стосовно цифровізованого навчання. Навчання педагогів, як використовувати цифрові інструменти (відеоконференції, чати) для розпізнавання ознак травми в учнів та як надавати дистанційну підтримку.

Війна спричинила масову внутрішню та зовнішню міграцію, що руйнує соціальні зв'язки та загрожує втратою національної ідентичності. Медіапсихологія стає в нагоді для підтримки "Віртуального Класу" для збереження зв'язків. Використання інтерактивних платформ для підтримки спільноти класу (навіть якщо діти знаходяться у різних країнах чи містах) допомагає дітям відчувати приналежність до своєї школи та друзів, що є потужним фактором психологічної стійкості. Акцент на групових цифрових проєктах, які вимагають співпраці між учнями в Україні та за кордоном, сприяє соціалізації та зменшує відчуття ізоляції.

Медіапсихологія пропонує культурну та історичну цифрову якірну стратегію, яка працюватиме на посилення української ідентичності. Наприклад, імерсивні модулі про Україну (VR/AR), створення VR-екскурсій по зруйнованих, але відновлюваних, або культурно важливих об'єктах України. Це дозволяє

дітям-біженцям зберігати зв'язок з Батьківщиною та підтримує їхню національну ідентичність у новому середовищі.

Навчання цифрової комунікації в умовах ворожнечі потребує рефлексії власних психологічних ресурсів і комунікаційних умінь ефективної протидії ксенофобії (як з боку приймаючої сторони, так і щодо внутрішньої агресії за лініями поляризації, які ретельно роздуваються).

Небезпека, відключення електроенергії та різний часовий пояс для біженців унеможливають синхронне навчання. Тому має бути використаний дизайн стійкий до хаосу (Chaos-Resilient Design). Пріоритет має надаватися асинхронним способам досягнення і обміну контентом. Максимальна кількість навчального матеріалу має бути доступна для завантаження та використання в офлайн-режимі (для ситуацій відсутності світла/Інтернету). Розбивати матеріал потрібно на маленькі, самодостатні модулі (5-10 хвилин), які можна завершити за короткий період між тривогами чи в умовах обмеженого доступу. Це значно знижує когнітивне навантаження і стрес. Після забезпечення безпеки та стабілізації, цифрова педагогіка має працювати над відновленням когнітивних функцій, які можуть бути порушені травмою, насамперед відновлення уваги і пам'яті. Впровадження у навчальний процес ігрових, інтерактивних вправ (на кшталт "мозкових ігор"), спеціально розроблених для відновлення концентрації та виконавчих функцій мозку, які часто страждають від ПТСР. Навчання через створення і розповіді історій (Narrative- Based Learning). Використання сторітелінгу, де учні можуть опрацьовувати свій досвід через створення цифрових історій (наприклад, анімацій, коміксів все більше стає методом терапевтичного опрацювання травми через творчість і медіаторчість).

Головний медіапсихологічний принцип будь-якої стратегії є інклюзивним гуманістичним: цифровізації в умовах війни має керуватися принципом спочатку Людина, а потім навчання. Усі технологічні рішення мають бути травма-інформованими: вони повинні мінімізувати стрес, максимізувати відчуття контролю (автономії) та відновлювати порушені соціальні зв'язки.

Медіапсихологічні стратегії є інтервенціями, які застосовують психологічні принципи для дизайну, впровадження та використання цифрових медіа в освіті. Вони описують, як саме медіум має бути використаний для впливу на психіку. В умовах війни актуальна психологічна потреба: знизити рівень тривоги та відновити відчуття безпеки. Медіапсихологічна реалізація: Використання цифрового середовища (медіуму) як "цифрового притулку" (колір, звук, функціонал без тригерів) та чат-ботів для первинної психологічної підтримки. Таким чином, психологія визначає ціль (наприклад, боротьба з травмою), а медіапсихологія надає специфічні, технологічно-орієнтовані методи для досягнення цієї цілі у цифровому світі.

Якщо III дати завдання сформулювати найбільш потрібні медіапсихологічні стратегії цифровізації освіти за перерахованими напрямками, то у відповідь отримаємо Табл.2. Напрями, які ми обґрунтували на основі футуристичного моделювання, ми визначили такі: здоров'язберігаючі стратегії, ціннісно-світоглядні стратегії, інклюзивна стратегія і наскрізна – розвиток критичного мислення.

Здоров'язбереження як медіапсихологічний стратегічний напрям

Психологічні Цілі (Що?)	Медіапсихологічні Стратегії (Як?)

Ціль: Зниження тривоги та протидія травмі (Забезпечення психологічної стабільності).	Стратегія 1.1. Цифрова Терапевтична Імерсія: Використання VR/AR для створення безпечних, заспокійливих середовищ (віртуальні кімнати релаксації) або керованих медитацій. Це дозволяє дитині від'єднатися від травматичної зовнішньої реальності та безпечно опрацьовувати емоції.
Ціль: Формування стійкості до деструктивних впливів (Протидія інформаційній агресії).	Стратегія 1.2. Гейміфікована Медіаграмотність: Розробка навчальних ігор та симуляцій (медіа), де учні відпрацьовують уміння розпізнавання фейків, маніпуляцій та ІПСО (інформаційно-психологічних операцій). Це тренує критичне мислення в ігровій, безпечній формі, роблячи його емоційно стійким до пропаганди.
Психологічні Цілі (Що?)	Медіапсихологічні Стратегії (Як?)
Ціль: Управління увагою та когнітивним навантаженням (Захист від інформаційного перевантаження).	Стратегія 1.3. Адаптивний Інтерфейс (UX/UI): Дизайн освітніх платформ, що мінімізує зовнішні сповіщення та рекламу. AI-фільтрація (медіум) травматичних новин. Забезпечення функціоналу "тиші" або "глибокої роботи" для відновлення концентрації.

Світоглядно-патріотичний стратегічний напрям збереження української ідентичності

Психологічна Цілі (Що?)	Медіапсихологічні Стратегії (Як?)
Ціль: Збереження культурного зв'язку (Особливо для біженців та ВПО).	Стратегія 2.1. Віртуальний Культурний Якір: Створення високоякісних 3D-моделей та VR-екскурсій по українських музеях, історичних місцях та зруйнованих пам'ятках. Це дозволяє дитині пережити емоційне відчуття присутності на Батьківщині, підтримуючи ідентичність незалежно від її фізичного розташування.
Ціль: Формування національної єдності та спільності (Посилення соціального капіталу).	Стратегія 2.2. Мережеві Проекти Спільної Творчості: Застосування платформ (медіа) для створення спільних цифрових артефактів (онлайн-книг пам'яті, колективних анімацій, цифрових архівів). Цей спільний творчий процес (замість пасивного споживання) зміцнює відчуття колективної ідентичності та співпричетності.

Ціль: Розвиток історичної та громадянської свідомості (Опрацювання військового досвіду).	Стратегія 2.3. Цифровий Сторітелінг та Свідчення: Навчання учнів використовувати цифрові медіа (відео, подкасти) для документування та висловлення свого досвіду війни. Це психологічно важливо для інтеграції травматичного досвіду в особистий наратив і для формування історичної пам'яті.

Стратегічний напрям забезпечення інклюзивного суспільства

Психологічна Цілі (Що?)	Медіапсихологічні Стратегії (Як?)
Ціль: Надання рівного доступу до знань (Подолання фізичних та когнітивних бар'єрів).	Стратегія 3.1. AI-Адаптивна Універсальність Дизайну: Використання Штучного Інтелекту (медіум) для автоматичної адаптації контенту під різні потреби: голосове озвучування для дітей з порушеннями зору, субтитри та жестова мова для порушень слуху, спрощення тексту для дітей із дислексією чи травмою (когнітивні порушення).
Ціль: Інтеграція дітей з особливими потребами (Формування соціальної прийнятності).	Стратегія 3.2. Імерсивне Навчання Емпатії: Використання VR- симуляцій для занурення здорових дітей у досвід інвалідності (наприклад, як бачить світ людина з порушенням зору). Це потужний медіапсихологічний інструмент для підвищення емпатії та руйнування стигм.
Ціль: Забезпечення гнучкості навчання для всіх (З огляду на різні умови життя ВПО/біженців).	Стратегія 3.3. Дизайн Мікро-Навчання та Офлайн-Доступу: Розробка всього навчального контенту (медіум) як незалежних, малих модулів, доступних для кешування та використання офлайн. Це знижує психологічний стрес від постійної залежності від Інтернету та світла.

відповідях штучного інтелекту відображено наявну на сьогодні узагальнену базу розуміння медіапсихології та її ролі в цифровізації. До кожного з запропонованих критичних напрямів III підібрав медіапсихологічну стратегію, яка перетворює загальне психологічне завдання (наприклад, "здоров'язбереження") у конкретний, технологічно-орієнтований інструмент ("гейміфікована медіаграмотність" чи "VR-якір"), що безпосередньо впливає на психічний стан і поведінку саме в цифровому середовищі.

Рухаючись вслід за конструкціями штучного інтелекту ми можемо модифікувати ці напрями до українських реалій обмежених ресурсів та інфраструктурних викликів (постійні перебої з електрикою, зв'язком, бідне фінансування), які є головним чинником, що обмежує втілення запропонованих «ідеальних стратегій». Приділимо цьому етапу моделювання іще трохи уваги, а потім перейдемо до того, що не міг згенерувати III в силу відсутності ідей і бачень в доступних йому для тренування джерелах. А в наступних розділах ми продемонструємо логіку досліджень і міркувань, яка розширює існуючі репрезентації знань, згенерованих штучним інтелектом.

Ми даємо завдання : А тепер модифікуй ці стратегії для умов постійних перебоїв з електрикою і обмежених війною можливостей, чи можливі ці стратегії, як вони мають бути модифіковані, чи треба інші стратегії.

Відповідь: У цих умовах, медіапсихологічні стратегії мають бути модифіковані в бік мінімалізму, офлайн-орієнтованості та енергоефективності.

Модифікація Медіапсихологічних Стратегій для Умов Обмежених Можливостей та Блекаутів

Висновок: Основні психологічні цілі (безпека, ідентичність, інклюзія) залишаються незмінними, але медіапсихологічні інструменти для їх досягнення мають бути зміщені від високотехнологічних рішень (VR/AI-адаптація) до простих, надійних, офлайн-орієнтованих та енергоощадних рішень.

Здоров'язбереження та Протидія Медіатравмі (Мінімізація Енергії)

Оригінальна Стратегія	Модифікація для Умов Блекауту та Обмежень
1.1. Цифрова Терапевтична Імерсія (VR/AR)	Реалізація 1.1М. Аудіальні (звукові) Модулі Стабілізації: Замість енергоємного VR/AR – розробка високоякісних офлайн- аудіопрограм для релаксації та самодопомоги (медитації, керовані образи). Психологічний Ефект: Аудіо є мінімально енергозатратним і має високий терапевтичний потенціал.
1.2. Гейміфікована Медіаграмотність	Реалізація 1.2М. Текстові Квести та Вікторини: Перехід від складних відеоігор до текстових квестів, логічних головоломок та інтерактивних PDF-матеріалів (медіум), що не потребують постійного з'єднання чи великої потужності пристрою.
1.3. Адаптивний Інтерфейс (UX/UI)	Реалізація 1.3М. Офлайн-Кешування та Пріоритет Тексту: Максимальна оптимізація мобільних додатків для офлайн- роботи. Надання пріоритету текстовому контенту та статичним зображенням над відео, оскільки вони менш вимогливі до трафіку та заряду батареї.

Світоглядно-Патріотична Стратегія Збереження Ідентичності (Мінімалізм і Надійність)

Оригінальна Стратегія	Модифікація для Умов Блекауту та Обмежень
2.1. Віртуальний Культурний Якір (VR- екскурсії)	Реалізація 2.1М. Цифрові Збірники та Галереї (Офлайн): Створення якісних, стислих цифрових книг, фото- та аудіогалерей (медіум) культурної спадщини, доступних для
Оригінальна Стратегія	Модифікація для Умов Блекауту та Обмежень
	завантаження одним файлом. Психологічний Ефект: Підтримка зв'язку з ідентичністю через надійний, завжди доступний контент.

2.2. Мережеві Проекти Спільної Творчості	Реалізація 2.2М. Асинхронна Колаборація (Повільні Медіа): Замість синхронних відеоконференцій – використання спільних таблиць, текстових документів (Google Docs/інші) або записів голосових повідомлень (медіум), де учні долучаються до проекту, коли мають доступ.
2.3. Цифровий Сторітелінг та Свідчення	Реалізація 2.3М. Голосові щоденники та Текстові Наративи: Заохочення учнів до ведення офлайн-текстових або голосових щоденників (якщо запис не є небезпечним). Передача даних відбувається лише під час короткочасного підключення. Це знижує технічні вимоги до якості відео та зв'язку.

Забезпечення Інклюзивного Суспільства (Скромність Ресурсів)

Оригінальна Стратегія	Модифікація для Умов Блекауту та Обмежень
3.1. АІ-Адаптивна Універсальність Дизайну	Реалізація 3.1М. Попередня Обробка та Ручна Адаптація: Зменшення залежності від АІ-адаптації в режимі реального часу. Натомість – попередня обробка контенту в декількох форматах (легкий текст, текст для читання з екрана, аудіофайл) з можливістю завантаження всіх версій.
3.2. Імерсивне Навчання Емпатії (VR- симуляції)	Реалізація 3.2М. Кейсові Історії та Відеосвідчення (Офлайн): Замість дорогих VR – використання високоякісних відео-кейсових історій (медіум) та документальних короткометражок про життя людей з інвалідністю. Відео, завантажені заздалегідь, все ще викликають сильний емоційний відгук (емпатія), але потребують менше ресурсів.
3.3. Дизайн Мікро-Навчання та Офлайн-Доступу	Реалізація 3.3М. Найвищий Пріоритет Офлайн- Функціоналу: Ця стратегія підноситься до рівня технічного імперативу. Усі освітні платформи мають бути спроектовані з "офлайн-першим" підходом. Навчальні матеріали мають бути оптимізовані до мінімального розміру файлів.

Необхідність Нових Стратегій

Так, необхідні нові стратегії, орієнтовані на апаратну психологічну стійкість:

Стратегія "Кібер-Рюкзак" (Hardware-Resilience): Забезпечення учнів базовими, але надійними гаджетами (планшетами, електронними книгами) з функцією довготривалого заряду та офлайн-пам'яттю. Медіапсихологічний аспект: наявність власного, завжди доступного пристрою дарує відчуття контролю та стабільності.

Стратегія "Мережевої Взаємодопомоги": Розробка механізмів, де діти, які мають тимчасовий доступ до Інтернету (наприклад, у "Пунктах Незламності"),

можуть завантажувати матеріали для тих, хто не має зв'язку, використовуючи USB-накопичувачі або локальні мережі (Mesh Networks). Це психологічно стимулює взаємодопомогу та солідарність.

Ці модифікації забезпечують, що, незважаючи на технічні обмеження, основні психологічні та гуманістичні цілі (безпека, ідентичність, інклюзія) продовжують реалізовуватися через доступні та надійні цифрові медіа-інструменти. (кінець цитати Gemini, 12.12.2025).

Google. (2025, 12 грудня). *Gemini (Мовна модель) [Електронний ресурс]*. [Згенеровано у відповідь на запит "Концептуальні конструкції медіапсихології та етики злиття в умовах війни"].

Підсумовуючи проведений футуристичний аналіз передумов медіапсихологічних стратегій цифровізації, необхідних в умовах війни, представимо комунікативно-рефлексивні вектори цифрової трансформації суспільства, які буде використано як наскрізні смислові лінії в представлених далі дослідженнях і емпіричних верифікаціях моделювання.

Комунікативно-рефлексивні вектори цифрової трансформації суспільства і освіти в умовах війни

Конструювання концепту комунікативно-рефлексивних векторів цифрової трансформації на основі запропонованої гуманістичної рамки цифровізації суспільства і освіти базується на філософських ідеях цифрового гуманізму і використовує медіапсихологію як методологію.

Комунікативно-рефлексивні вектори цифрової трансформації – це система цілеспрямованих напрямів (векторів) взаємодії (реалізований в комунікації) та осмислення і переосмислення (рефлексивні процеси) у цифровому середовищі. Ці вектори спрямовані на збереження людської гідності та розвиток суспільства в умовах екстремального стресу, і описують використання технологій, зокрема ШІ згідно принципам цифрового гуманізму. В умовах війни загальна філософська рамка цифрового гуманізму зазнає змін, адже війна – головний чинник дегуманізації. Проте сутність цифрового гуманізму залишається незмінною. Цілове спрямування цифрового гуманізму (забезпечення першості людського, автономії, гідності, контролю людини над технологіями і протидія використанню ШІ для маніпуляцій і контролю залишаються актуальними. Медіапсихологія призвана надати інструменти для оцінки і моніторингу впливу ШІ на когнітивну автономію і критичне мислення. Цілі гуманістичної цифровізації у протистоянні з тоталітарними державами підкреслюють цифрову інклюзію як суттєву форму цифрового гуманізму, спрямовану на забезпечення рівного доступу до безпечних і якісних цифрових ресурсів незалежно від наслідків війни, медіапсихологія забезпечує дослідження і доказові висновки стосовно впливу нового медіатора – ШІ в умовах специфічних травматичних психологічних проблем.

Вектор 1: Комунікативно-психологічна стійкість (або медіапсихологічний резилієнс)

Цей вектор спрямований на використання медіа для протидії психологічному шоку та дезінформації. Цільова стратегія такої комунікації – здоров'язбереження. ШІ надає персоналізовану психологічну підтримку під рефлексивно-комунікаційним наглядом. Мовні моделі можуть надавати первинні, негайні, анонімні відповіді на запити про стрес та тривогу, сортуючи випадки для живих психологів. Рефлексія має бути спрямована на ризики ШІ- застосування. Насамперед, це ілюзія спілкування, фальшиве відчуття емоційної підтримки, що відтягує звернення до справжньої психологічної фахової допомоги. Для протидії дезінформації теж може бути використаний ШІ, він може ідентифікувати і

пояснювати учням механізми маніпуляцій та пропаганди в реальному часі. Разом з тим потрібна рефлексія впливу самого ІІІ і його роботи, оскільки існує алгоритмічна упередженість. ІІІ може поширювати маніпулятивні наративи і легітимізувати упередження через недостатнє навчання чи упередженість даних, на яких навчалася модель. А у випадку воєнного та інформаційного протистояння сам ІІІ стає мішенню інформаційних спецоперацій, спрямованих на отруєння мовних моделей, які тренуються на відкритих даних з соцмереж. Тиражування ботами наративів здатне змінювати співвідношення частот у поєднанні слів і виразів, таким чином впливаючи на результати застосування алгоритмів навчання.

У контексті енергетичних проблем одним із напрямів самодопомоги з використанням ІІІ могли би стати короткі аудіальні і текстові модулі стабілізації, проте аудіальні медіавпливи і звуковий світ в умовах війни потребують поглибленого наукового дослідження. І без загального розуміння динаміки добробуту в умовах тривалої травматизації будь-яка цифровізація психологічної допомоги буде сліпими спробами полагодити те, не знаю що. Тому місія медіапсихології – поєднувати дослідження, спрямовані на оцінку добробуту, вивчення способів впливу контенту і медіумів, а також відслідковування практик надання допомоги фахівцями в різних опосередкованих форматах.

Вектор 2: Рефлексивно-ідентифікаційна комунікація. Цей вектор фокусується на збереженні національної свідомості та інтеграції досвіду війни через цифрові медіа. Спрямованість цього вектору на збереження культурного контексту проявляється у підтримці патріотизму і на рівні почуттів і на рівні продукування і споживання контенту. ІІІ може допомогти створювати персоналізовані навчальні матеріали українською мовою, інтегруючи історичні, культурні та регіональні аспекти (наприклад, для дітей у діаспорі). Проте потрібно рефлексувати ризики канонізації наративу. ІІІ може бути налаштований на єдиний, некритичний, або емоційно перевантажений історичний наратив, що перешкоджатиме відкритій особистісній рефлексії, необхідній для стабілізації і тяглості ідентичності. Світоглядна складова вектору рефлексивно- ідентифікаційної комунікації теж може підтримуватися цифровими інструментами, наприклад, для діалогового опрацювання травми, де мовна модель може служити анонімним "щоденником" або діалоговим партнером, де учні можуть безпечно формулювати та інтегрувати свій військовий досвід через текстові запити, не боячись осуду. Проте стихійне і низькорефлексивне користування такими інструментами може призвести до ризику спотворення історичної пам'яті, адже генеративні моделі можуть фабрикувати "правдоподібні" історичні факти (галюцинації), що підриватиме довіру та спотворюватиме історичну ідентичність. Тому так важливо мати дослідницьку рефлексію інформаційного простору і форм здійснення в ньому патріотичних дій, а також етичних засад, які спонукають до створення патріотичного контенту. У цьому векторі варто згадати також проблеми, які виникають внаслідок змішування суб'єктності, затруднення ідентифікації штучного псевдосуб'єкта, яким сприймається ІІІ з відповідними наслідками підриву довіри і викривлення світоглядних очікувань.

Вектор 3: Комунікативно-інклюзивна трансформація.

Цей вектор забезпечує, щоб цифровізація була засобом соціальної рівності та доступності. Мовні моделі вже зараз можуть миттєво перекладати навчальний матеріал для українських дітей у різних країнах і, навпаки, перекладати іноземний

контент для тих, хто повернувся. Це робить освіту інклюзивною для біженців. Проте не можна ігнорувати фізичні бар'єри, адже занадто велика залежність від ІІІ не має стати завадою в практичних відповідях на необхідність фізичних, нецифрових дій (відновлення шкіл, фізичний контакт, міжособова тілесно-емоційна підтримка). Хоча ІІІ за останніми даними (Спірін та ін, 2025) ще зовсім мало використовується для оцінювання, в недалекому майбутньому (переважно через недосконалість програм, коли щоб забезпечити автоматизацію оцінювання вчитель навантажується складними показниками, які потрібно вручну вносити в системи. Надалі системи, використовуючи самостійно зібрані дані про прогрес учня, зможуть автоматично коригувати складність та швидкість подачі матеріалу, забезпечуючи інклюзію для дітей з різними когнітивними порушеннями, спричиненими травмою. З цієї автоматизації неможна виключати вчителя, який несе відповідальність за запропоновані ІІІ варіанти коригування, а відповідно і платформи мають цей процес прийняття рішення забезпечувати в ключових поворотних точках, і вчителі мають бути підготовлені, у них мають бути сформовані мисленеві інструменти, знання і когнітивна здатність приймати рішення в найкращих інтересах дитини. Автоматично, без системи підготовки вчителя і зміни системи управління освітнім процесом цифровізація залишатиметься лише ілюстративним додатком для підготовки до яскравіших традиційних уроків.

Медіапсихологічні стратегії мають зосередитися на якісних дослідженнях реакцій споживачів інформаційного простору, адже вчитель має бути оснащений знаннями і моделями рефлексивної комунікації, оскільки учні активно застосовують ІІІ як компаньйона, що замість них виконує домашні завдання, це тривожить вчителів, але не дає відповіді, як цій тенденції протистояти, адже вона руйнує традиційне навчання із особистим зусиллям і спротивом матеріалу, коле не все зразу виходить, коли саме помилка і її подальше додання стає головним здобутком, необхідним для розвитку. Отримання результату без особистих зусиль, а лише завдяки перенесенню завдання, виданого вчителем в рядочок промту – це шлях до згортання розвитку. І лише філософськими закликами ця проблема не вирішується. Зараз, під час війни очевидною є тактика балансування між дистанційними формами, опосередкованими медіа, і офлайн - живим процесом. Пріоритет офлайн-режиму та мінімального споживання трафіку для забезпечення інклюзії в умовах обмежених ресурсів має бути використаний для подальшого

балансування і визнання цінності і обмежень кожного з підходів. Медіапсихологічні дослідження дають можливість прийняття рішень на основі доказових підходів.

Головні висновки цього розділу. Цифровий гуманізм і гуманістична цифрова педагогіка не мають альтернативи для українського суспільства, яке веде кровопролитну битву з тоталітарним агресором. В умовах, коли війна дегуманізує надзвичайно важливо в освіті протистояти дегуманізації технократичній, захищати людяність як одну з безумовних цінностей. Успіх цифрової трансформації залежатиме від балансу ризиків і переваг, на забезпечення якого має бути спрямована рефлексія колективних і індивідуальних суб'єктів освіти. Етичні засади цифровізації мають відштовхуватися від того, що учні повинні мати право вибору між навчанням з ШІ та лише людським вчителем, а не бути примушеними до алгоритмічної освіти. ШІ-системи, які використовуються в освіті, повинні мати чіткий механізм пояснюваності, щоб учні та вчителі розуміли, чому ШІ пропонує прийняти те чи інше рішення. Цифрові стратегії сьогодні мають бути фізично стійкими (офлайн-доступ, низьке енергоспоживання) та психологічно стійкими (захист від травми та маніпуляції), розвивати рефлексивні здібності дітей як індивідуальних і групових суб'єктів. Стратегії цифровізації мають спиратися на результати медіапсихологічних досліджень.

Список використаних джерел

2030 Digital Compass: the European way for the Digital Decade. (2021). <https://eufordigital.eu/library/2030-digital-compass-the-european-way-for-the-digital-decade/>

Begic, P, Greenglass, E, Hintsu, T, Karkkola, P, Buchwald, P. (2023). Mediation of cognitive interference on depression during the Russo-Ukrainian war in three national samples. *Journal of Health Psychology*. doi:[10.1177/13591053231184065](https://doi.org/10.1177/13591053231184065).

Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., Hamama-Raz, Y. (2022). PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Res.*, 320, Article 115011, [10.1016/j.psychres.2022.115011](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.115011)

Castro, M., Dias, J. A., Madeira L. (2023). Does the media (also) keep the score? Media-based exposure to the Russian-Ukrainian war and mental health in Portugal. *Journal of Health Psychology Special Issue: War, Terrorism, Genocide and Politicide*. 1–14.

Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and The Committee of the Regions 2030 Digital Compass: the European way for the Digital Decade (COM/2021/118 final) <https://eurlex.europa.eu/legal-content/en/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0118>

Decision (EU) 2022/2481 of the European Parliament and of the Council of 14 December 2022 establishing the Digital Decade Policy Programme 2030 (Text with EEA relevance) <https://eur-lex.europa.eu/eli/dec/2022/2481/oj>

d'Haenens, Leen (2023). ySKILLS Policy Brief 4: The ySKILLS Research Network: Charting Pathways to Digital Youth Wellbeing – 6 p. <https://zenodo.org/records/10423759>

Digital citizenship education and democratic participation. (17.01.2024). European School

<https://school-education.ec.europa.eu/en/professional-development/courses/digital-citizenship-education-and-democratic-participation>

Europe's Digital Decade: digital targets for 2030. (2019). https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en

European Commission (2007), Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, A European approach to media literacy in the digital environment, COM(2007) 833 final <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A52007DC0833>

European Commission (2018), A multi-dimensional approach to disinformation. Report of the independent High level Group on fake news and disinformation. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/6ef4df8b-4cea-11e8-be1d-01aa75ed71a1/language-en>

European Declaration on Digital Rights and Principles. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/european-declaration-digital-rights-and-principles>

Fraillon, J., Ainley, J., Schulz, W., Friedman, T., Duckworth, D. (2020). Preparing for Life in a Digital World IEA International Computer and Information Literacy Study 2018. International Report. The International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA). ISBN 978-3-030-38781-5 (eBook) <https://doi.org/10.1007/978-3-030-38781-5> <https://www.iea.nl/sites/default/files/2020-04/IEA%20International%20Computer%20and%20Information%20Literacy%20Study%202018%20International%20Report.pdf>

Frau-Meigs, D., O'Neill, B., Soriani, A. & Tomé, V. (2017). Digital Citizenship Education. Volume 1: Overview and new perspectives. Strasbourg: Council of Europe. - 82 p. ISBN 978-92-871-8432-0

Grizzle, A., Moore, P., Dezuanni, M., Asthana, S., Wilson, C., Banda, F. & Onumah, C. (2013). Media and Information Literacy. Policy and Strategy Guidelines. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000225606>

Levin Y, Ben-Ezra M, Hamama-Raz Y, Maercker A, Goodwin R, Leshem E, Bachem R. (2023). The Ukraine-Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. Psychol Trauma. 2023 Aug 10. doi: 10.1037/tra0001522. Epub ahead of print. PMID: 37561433.

Livingstone, Sonia. (June 21, 2022). [Mapping European media literacy initiatives in response to the war in Ukraine – EDMO](#)

Mapping of media literacy practices and actions in EU-28 (2016). European Audiovisual Observatory, Strasbourg. DOI 10.2759/111731 <https://rm.coe.int/media-literacy-mapping-report-en-final-pdf/1680783500>

McDougall, J., Zezulkova, M., van Driel, B., Sternadel, D. (2018). 'Teaching media literacy in Europe: evidence of effective school practices in primary and secondary education', NESET II report.

Luxembourg: Publications Office of the European Union. [AR2_Teaching Media Literacy_NESET.pdf \(bournemouth.ac.uk\)](#)

Naydonova, L., Chunikhina, S., Naydonov, M., Yermakov, T., Khobta, S. (2023). War Trauma Consequences in Ukraine: Well-being and PTSD Symptoms in Urban Communities. *APA Convention*, Washington, DC, 2-5 August 2023. Взято 3
<https://www.xcdsystem.com/apa/program/pBf12Ke/index.cfm?pgid=760>

Palgi, Y., Greenblatt-Kimron, L., Ben-Ezra, M., Shrira, A. (2023). Trauma-related and risk factors associated with perceived exacerbation in psychological distress due to the Russo–Ukrainian war. *Psychiatry Research*, 328. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115451>

Perez Tornero, J. M. & Varis, T. (2010). Media Literacy and New Humanism. UNESCO Institute for Information Technologies in Education. <https://iite.unesco.org/pics/publications/en/files/3214678.pdf>

Pyzalski, J. (2023). Positive Internet use and online civic engagement versus active involvement in selected online risks – how are both connected in adolescents from six European countries? *Psychology, Society & Education*, 15(3), 10-18. <https://doi.org/10.21071/psye.v15i3.16093>

Reference Framework of Competences for Democratic Culture (RFCDC). (2018). Volume 1: Context, concepts and model. ISBN: 978-92-871-8573-0. <https://www.coe.int/en/web/reference-framework-of-competences-for-democratic-culture/rfcdc-volumes> (укр. мовою <https://rm.coe.int/rf-cdc-vol-1-/1680966746>)

Silver, A. (2009). ‘A European Approach to Media Literacy: Moving toward an Inclusive Knowledge Society’, in Frau-Meigs, D. & Torrent, J. (eds.), Mapping media education policies in the world: visions, programmes and challenges, pp. 11-15. New York: UN-Alliance of Civilizations. <https://www.coe.int/t/dg4/cultureheritage/mars/source/resources/references/others/31%20-%20Mapping%20Media%20Education%20-%20UNESCO%202009.pdf>

Smahel, D., Mascheroni G., Livingstone, S., Helsper, E., van Deursen, A.J.A.M., Tercova, N., Stoilova, M., Georgiou, M.A., Machackova, H., & Alho, K. (2023). Theoretical Integration of ySKILLS: Towards a New Model of Digital Literacy. KU Leuven: ySKILLS. <https://zenodo.org/records/10090717>

Supporting Quality Journalism through Media and Information Literacy Council of Europe study DGI(2020). Prepared by the Committee of experts on quality journalism in the digital age (MSI-JOQ) Council of Europe, January 2020. Rapporteurs: Martina Chapman and Markus Oermann <https://rm.coe.int/prems-015120-gbr-2018-supporting-quality-journalism-a4-couv-texte-bat-/16809calec>

Vissenberg, J., d’Haenens, L., Livingstone, S. (2022). Digital Literacy and Online Resilience as Facilitators of Young People’s Well-Being? A Systematic Review. *European Psychologist*, 27 (2), 76-85. doi: [10.1027/1016-9040/a000478](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478)

Vuorikari, R., Kluzer, S. and Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens - With new examples of knowledge, skills and attitudes, EUR 31006 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. ISBN 978-92-76-48883-5, doi:10.2760/490274, JRC128415. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K. & Cheung, C.-K. (2011). Media and Information Literacy. Curriculum for Teachers. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000192971>

Дослідження цифрової грамотності в Україні. Третя хвиля. Міністерство цифрової трансформації України. 2023. – 70 с.
https://osvita.diia.gov.ua/uploads/1/8800-ua_cifrova_gramotnist_naselenna_ukraini_2023.pdf

Закон України "Про заборону пропаганди російського нацистського тоталітарного режиму, збройної агресії РФ як держави-терориста проти України, символіки воєнного вторгнення російського нацистського тоталітарного режиму в Україну" від 22 травня 2022 року № 2265-IX (Редакція від 31.03.2023) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2265-20#Text>

Закон України «Про національну безпеку України». Відомості Верховної Ради, 2018, № 31, ст.241. (Редакція від 31.03.2023) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>

Закон України Про медіа Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2023, №№ 47-50, ст.120 (Редакція від 11.02.2024) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2849-20#Text>

Індекс медіаграмотності українців 2020 – 2023 (четверта хвиля). Аналітичний звіт за результатами комплексного дослідження. ГО «Детектор Медіа» Квітень, 2024. – 75 с.
<https://detector.media/doc/images/news/archive/2021/225738/prezentatsiya.pdf>

Картування сфери медіаграмотності в Грузії, Латвії, Молдові та Україні (2020). – 33 с.
<https://www.jta.com.ua/wp-content/uploads/2021/12/Kartuvannia-mediahramotnosti.-Analitychnyy-zvit.-Ukraina.pdf>

Концептуально-референтна рамка цифрової компетентності педагогічних і науково-педагогічних працівників (проект). (2021). Міністерство цифрової трансформації України. Дія.Цифрова освіта. -70 с. https://osvita.diia.gov.ua/uploads/0/2900-2629_frame_pedagogical.pdf

Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). (2016).
<https://ms.detector.media/mediaosvita/post/16501/2016-04-27-kontseptsiya-vprovadzhennya-mediaosvity-v-ukraini-nova-redaktsiya/>

Медіаграмотність для людей старшого віку (60+). Аналітичний звіт. — Київ, ГО «Український інститут медіа та комунікації», 2023. — 65 с.
https://www.jta.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/UMCI_MediaLiteracy_60-UA.pdf

Найдьорова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В. (2022). Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, вип. 4(27), с. 56-70.
<https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3064/2909>.
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4>

Найдьорова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України : інформаційний бюлетень. Листопад'2021*. Київ, ІСПП НАПН України. Взято з http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf.

Про використання політичним режимом Російської Федерації ідеології рашизму, засудження засад і практик рашизму як тоталітарних і людиноненависницьких. Постанова Верховної Ради України №9101 від 13.03.2023. (Редакція від 31.03.2023)
<https://www.rada.gov.ua/news/razom/236006.html>

Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації. Постанова Кабінету міністрів України від 3 березня 2021 р. № 167-р.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/167-2021-%D1%80#Text>

Стратегія інформаційної безпеки. Указ Президента України від 28 грудня 2021 року № 685/2021. <https://www.president.gov.ua/documents/6852021-41069>

Трансформація сфери медіаграмотності в умовах повномасштабної війни в Україні (2022).
— 23 с.
<https://www.jta.com.ua/news-and-reports/uimk-pidhotuvav-analitychnyy-zvit-pro-transformatsiiu-sfery-mediahramotnosti/>

Цифрова грамотність населення України. Звіт за результатами загальнонаціонального опитування (2021). – 134 с. https://osvita.diia.gov.ua/uploads/0/2625-doslidzenna_2021_ukr.pdf

Цифрова грамотність населення України. Міністерство цифрової трансформації. MLS group. (2019, грудень). – 111 с. <https://www.slideshare.net/mResearcher/ss-210277156>

Розділ 1.2. Виклики цифровізації і розвитку штучного інтелекту в умовах війни

Надія Дятел

Вступ: Війна як прискорювач цифровізації

Війна в Україні війна створила нагальні потреби виживання чим спричинила значне прискорення цифровізації. Ми можемо говорити про це, починаючи з аналізу цифрових урядових платформ, прикладом яких є Дія. Вони були швидко розширені для надання таких необхідних послуг, як виплата пенсій, цифрова ідентифікація та відновлення документів для переміщених осіб (Burlyay, 2024). Надзвичайні заходи з цифровізації включали цифровізацію державних послуг для боротьби з корупцією, підвищення кібербезпеки та забезпечення безбар'єрного та безперебійного функціонування основних державних функцій в умовах воєнного стану (Maksymenko et al., 2024).

Різні дослідники підкреслюють значний вплив ефекту «вимушеного стимулу», коли необхідність, а не поступова еволюція політики або ринку, спонукала до швидкого застосування цифрових рішень та підвищення цифрової грамотності. Дослідження показують, що вимушене впровадження цифрових технологій в умовах воєнного стану не тільки підвищило цифрову грамотність, але й дозволило швидко перейти на дистанційну роботу, дистанційне навчання та цифрові бізнес-практики (Ronzhes, 2022; Matviienko-Biliaieva et al., 2023; Makhachashvili et al., 2024; Maksymenko et al., 2024; Tyshchenko et al., 2024). Наприклад, статистика економічних досліджень засвідчує 28-відсоткове зростання доходів від експорту ІТ-послуг у першому кварталі 2022 року (Matviienko-Biliaieva et al., 2023), а інше - подвоєння швидкісного інтернет-доступу в школах між 2019 і 2022 роками (Londar et al., 2023).

Руйнування фізичної інфраструктури та переміщення мільйонів людей зумовили необхідність цифрових альтернатив для доступу до державних послуг, освіти та комунікації. Внаслідок цього, швидка адаптація інфраструктури, включаючи екстрене розгортання супутникових інтернет-послуг та рішень для мобільного зв'язку, компенсувала порушення роботи фізичних мереж (Londar et al., 2023).

Додаткові аналізи підкреслюють посилення заходів електронного урядування, поліпшення цифрової безпеки та кращу відповідність цифровим стандартам Європейського Союзу (Tyshchenko et al., 2024). Це дає нам змогу говорити про те, що воєнні умови безпосередньо прискорили цифрову трансформацію в сфері державних послуг, економічних секторах та системах освіти в Україні.

Явища, які стали наслідком активного процесу цифровізації

Аналізуючи дані процеси в перспективі, ми можемо говорити про ряд психологічних впливів та явищ, які стали наслідком активного процесу цифровізації.

У першу чергу, активізація розвитку цифрових технологій стала *інструментом когнітивного контролю над ситуаціями невизначеності*. Від закривання базових потреб в інформації, комунікації, доступності послуг, до

більш складних - організаційних та ціннісних, в тому числі, наприклад, трендове у соцмережах захоплення зі сторони представників інших країн цифровими можливостями українців стало засобом стабілізації сприйняття реальності, яке забезпечує відчуття передбачуваності, що у свою чергу допомагає зменшенню тривожності і сприяє почуттю безпеки.

Масову цифрову адаптацію також можна охарактеризувати як *прояв колективної стійкості* - спільної здатності групи залишатися функціональною під тиском кризи, а швидке формування нових комунікаційних та професійних моделей - онлайн-освіта, дистанційна робота, цифрова самоорганізація волонтерів, окрім компенсації втрати фізичної інфраструктури - фактором посилення *почуття приналежності до спільноти*, що є ключовим у зменшенні посттравматичних наслідків у тривалій перспективі.

Говорячи про такі явища як вимушене переселення, втрати та руйнування важливо відзначити цифрове середовище як фактор *відновлення особистої ідентичності*. Інтернет-простір в цьому випадку стає місцем збереження особистої безперервності - за допомогою цифрових документів, профілів та соціальних мереж. Це дозволяє людині зберігати відчуття себе навіть тоді, коли втрачено домівку, соціальні кола чи матеріальні ресурси.

Водночас швидка цифровізація, особливо при постійному перебуванні у емоційно заряджених та стресових умовах створює підвищений ризик *цифрової втоми, інформаційного перевантаження та вторинної травматизації* через постійний контакт із контентом, пов'язаним із війною. Здатність регулювати інформаційні потоки виходить на перший план і стає психологічно важливою компонентою для запобігання емоційному вигоранню через надмірну залученість до цифрового середовища.

Ще одне питання, яке активно піднімається при пришвидшених темпах цифровізації - це потреба у активному розвитку більш *стабільних метакогнітивних стратегій* - навичок саморегуляції, планування та управління часом, що сприяли б більшій ефективності та автономії мислення, що буде основою не лише вищої цифрової компетентності, але й сприятиме формуванню зрілої громадянської позиції в кризові часи.

Отже, в контексті війни, пришвидшена цифровізація має розглядатися не тільки у форматі масової адаптивної реакції на трамівну подію, але і поле передумов до нових соціальних та психологічних викликів, відповідь на які потребує не лише новітніх досліджень, але і підвищеної когнітивної гнучкості у пошуці нових способів проведення та поширення результатів цих досліджень, що давали б можливість теоретизування та прогнозування потенційних наслідків в умовах підвищеної невизначеності.

Нормативно-правова база для цифрового простору, штучного інтелекту та мовних моделей в Україні

Цифрове середовище в Україні є багаторівневою соціально-технічною системою, в якій активно взаємодіють правові норми, соціальні та воєнні цілі, а також їх психологічні контексти.

На державному рівні, нормативна регуляція цифрового простору, зокрема використання ШІ представлена лише частково, та закриває окремі кластери поля: Рамкові документи:

- **Концепція розвитку штучного інтелекту в Україні (Кабмін, 2020) -**

стала початковою спробою регуляції ШІ. Концепція мала на меті визначити пріоритетні напрями і основні завдання розвитку технологій ШІ в Україні з метою задоволення прав та законних інтересів громадян і юридичних осіб, побудови конкурентоспроможної національної економіки, вдосконалення системи публічного управління. ШІ розглядався як технологія, що впливає на людський капітал і навички, створює потребу в адаптації людей (працівників, управлінців) до нових форм взаємодії з машинами;

- Наступним документом, що мав на меті запропонувати підхід до регулювання технологій штучного інтелекту в Україні стала ***Біла книга з регулювання штучного інтелекту в Україні (Мінцифра, 2024)*** - її мета підготувати сектор ШІ, бізнес, громадськість до майбутнього законодавства і створити правове та етичне середовище, яке забезпечить безпечне впровадження ШІ. Документ звертає увагу на комунікацію зі суспільством, потребу створити довіру, на етичні аспекти, зокрема створення розуміння, як і навіщо впроваджується регуляція ШІ і пропонує м'які та поступові шляхи цієї регуляції.

Біла книга задає рамку та описує рекомендовані способи впровадження технологій ШІ, їх регулювання та має аналітику ризиків, але не є аналітичним документом публічної політики в розумінні Закону України “Про правотворчу діяльність”;

- ***Аналітична записка з питань порівняльного законодавства щодо нормативно-правового регулювання технологій штучного інтелекту в Україні, державах Європи та США*** - цей документ, запропонований Дослідницькою службою Верховної Ради України, можна назвати важливою сходинкою, що ореслює перехід від Концепції, створеної у 2020 році та сучасною реальністю. Тут підкреслено, що ШІ має великий потенціал модернізувати суспільство, економіку, оборону, але одночасно існують «екзистенційні» та операційні ризики його застосування, що актуалізує потребу створення бази для відповідного нормативно-правового захисту. Даний документ також якісно звертає увагу на такі фактори української реальності, як статус війни, цифрова трансформація, оборонну складову, що створюють додаткові виклики: швидкість впровадження, необхідність безпечних систем, питання кібербезпеки й державного контролю. Ці обставини є обов'язковими при формуванні нормативної бази.

Регулювання цифрового простору під час воєнного стану:

- Закони та підзаконні акти, що мають на меті регуляцію конкретних кластерів, наприклад, закон «Про правовий режим воєнного стану» або регуляція використання БПЛА від Міноборони зі змінами від 2025 року

Зовнішні орієнтири:

- Регламент (ЄС) 2024/1689 (EU AI Act), який задає ризик-орієнтовану логіку для систем ШІ. Його метою є створення єдиних «правил гри» для ШІ, гарантії безпечного впровадження технологій у чутливих сферах (зокрема освіті) та зміцнення довіри суспільства до інновацій.

Саме його в Україні задекларовано як орієнтир для визначення підходів та принципів використання ШІ. У даному Акті виділено 4 основних рівні ризику систем ШІ:

- ***Неприпустимий ризик*** - системи, що суперечать цінностям ЄС (наприклад, маніпулювання поведінкою чи розпізнавання емоцій, зокрема у дітей), заборонені.

- *Високий ризик* - системи, що можуть впливати на безпеку або права людей. Дозволені лише за умови дотримання суворих вимог щодо якості даних, прозорості, контролю людиною, кібербезпеки тощо.

- *Обмежений ризик* - вимоги прозорості: користувача слід інформувати, що він спілкується з машиною (наприклад, чат-боти).

- *Мінімальний ризик* - практично не регулюються (ігри, спам-фільтри).

Також, важливо розуміти, що паралельно з нормативною площиною, існує *технологічно-операційне поле*, яке включає фактичне поточне застосування технологій від генеративних моделей для створення контенту, соціальних мереж як поля соціальної взаємодії до розвідки на базі відкритих даних, використання дронів із все більшою автономізацією. Саме на цьому рівні видно, що можливості використання генеративного ШІ інтенсифікують простір дезінформації проти України, що значно підвищує рівень ворожості цифрового середовища. Також на цьому рівні важливо звернути увагу, що на перший план виходять явища, що включають в себе автоматизацію й великі дані (Big Data). Це також важливо враховувати як окремий пласт аналізу, а не фонове явище.

Методологічні основи психологічного аналізу цифрового середовища війни

Аналізуючи цифрове середовище у війні, ми маємо на увазі не просто канал комунікації, а багатошаровий психосоціальний простір впливу, регуляції емоцій, конструювання колективної пам'яті, мобілізації та демобілізації. Саме тому, щоб відповісти на питання як цифровий контент про війну впливає на психіку і як, у свою чергу, психіка відтворює/підсилює цей контент варто виокремити основні методологічні підходи аналізу:

1. **Соціально-психологічний підхід** - зосереджується на вивченні того, як війна впливає на психіку людини через соціальні взаємодії, групові процеси та колективні смисли. *Він пояснює як війна трансформує міжособистісні зв'язки, емоційні стани та колективну поведінку людей у цифровому та реальному середовищі.*

В якості прикладу, можна навести теми хронічної тривоги, розвитку ПТСР, втоми від війни, маніпуляції та дезінформацію, інформаційну/медіа-травму та вторинну травматизацію, процеси адаптації, нормалізації травматичного досвіду, колективну стійкість, мобілізаційну психологію та інші (Слюсаревський та ін., 2022).

2. **Дискурсивний підхід** - досліджує, як у мові, текстах, візуальних і цифрових повідомленнях формується, передається та закріплюється смислова реальність війни. У його межах аналізуються не лише слова чи висловлювання, а система значень, що створює певну картину світу, структурує емоційні реакції та визначає, хто вважається героєм, ворогом, жертвою чи спостерігачем.

Дискурсивний підхід ґрунтується на ідеї, що *мова не просто відображає події війни, а активно їх конструює, формуючи соціальні позиції, ідентичності та норми поведінки*. Він виходить з того, що смисли не існують самі по собі - вони виникають у комунікації, у боротьбі за інтерпретацію подій.

Важливими елементами в цьому підході є:

Смислова рамка - визначення того, як саме подія буде осмислена: «захист власних територій», «тероризм», «геноцид».

Метафора як когнітивний інструмент - способи індивідуального та групового осмислення складних явищ: «фортеця Азовсталь», «світло переможе

темряву»,

«інформаційний

фронт».

Позиціонування суб'єктів - визначення хто подається як «свій», «ворог», «жертва»,

«герой». Це впливає на емпатію та наративну легітимність. Сюди ж входить **моральна рамка та героїзація**, тобто наративи про Збройні сили України, волонтерів, медиків як носіїв цінностей мужності, жертвовності, солідарності.

Знеособлення жертв - зменшення емоційного впливу через узагальнення або статистику (характерно для ворожої пропаганди).

Ідеологічний рівень - створення дискурсу, що ляже в основу політичної ідентичності та моральної легітимності дій держави і суспільства.

Так, наприклад, ще у 2015 році світ побачив аналіз інформаційної кампанії росії проти України від Центру передового досвіду в галузі стратегічних комунікацій НАТО. Аналіз охоплював період від листопада 2013 до березня 2014 та вдосконалювався в наступні роки. У ньому зверталась увага на те, що росія використала інформаційну кампанію як центральний інструмент у своєму впливі на Україну, поєднавши її з гібридними військовими діями. Основою кампанії стали стратегічні наративи: унітарність українсько-російського “русского мира”, протиставлення “зменшеного” українства “великий росії”, звинувачення України/євромайдану у “нацизмі” чи “фашизмі”, дискредитація заходу як “декадентського”, легітимація дій росії в історичному та правовому полі (НАТО, 2015). Наразі, на базі цього центру, діє ресурс [EUvsDisinfo](#), що продовжує роботу над дослідженнями дискурсу, підвищити обізнаність та розуміння громадськості щодо дезінформаційних операцій росії.

3. **Соціально-конструкціоністський підхід** - виходить із уявлення про те, що війна в інформаційному просторі не є безпосереднім відображенням подій, а створюється через соціальні практики смислотворення, мову, візуальні образи, інформаційні технології та взаємодію користувачів. Війна постає як конструйована реальність: вибір кадру, наративу, джерела, емоційної подачі, мемів та алгоритмів, які спрямовують увагу і формують колективне сприйняття.

Даний підхід дає змогу зрозуміти, як у цифровому просторі війна стає не лише фізичним, а й смисловим полем боротьби, де кожен кадр, хештег чи фраза — це акт створення реальності. *Він допомагає простежити, як емоції, довіра, страх і надія формуються через сконструйовані образи, і як це впливає на масову свідомість, поведінку та стійкість суспільства.*

Цей підхід зосереджується не на встановленні фактичної істинності повідомлень, а на виявленні механізмів їхнього конструювання — тобто, як, ким і в яких умовах створюється враження правдоподібності, емоційної переконливості чи достовірності.

4. **Психолінгвістичний та семіотичний вимір** - аналітична перспектива, що зосереджується на тому, як мовні, звукові, візуальні й символічні елементи у цифровому контенті війни впливають на емоційні реакції, сприйняття інформації та процеси мислення, формуючи певні установки, почуття і поведінкові патерни.

Цей підхід дозволяє зрозуміти, як війна у цифровому просторі перетворюється на емоційно насичену мову символів, де слова, звуки й

зображення стають не просто засобами передачі інформації, а механізмами емоційного впливу, колективної пам'яті та психологічної мобілізації. В такому ракурсі, аналіз зміщується від змісту повідомлень до їхньої емоційно-семіотичної архітектури - тобто, як саме мова, символи, образи, інтонації, монтаж та невербальні сигнали створюють емоційний ефект, що визначає, як люди відчують, інтерпретують і переживають війну.

Так, наприклад, TikTok-відео з поєднанням героїчної музики та кадрів руйнувань створюють емоційний контраст, що підсилює співпереживання. Телеграм-пости з емодзі

❖❖ або маркерами “ЖАХ!” у заголовках повідомлень про обстріли підсилюють афективну реакцію ще до читання тексту. Меми перетворюють стрес на гумор як загальнопоширений спосіб зниження тривоги та збереження контролю.

5. **Підхід інформаційної безпеки і медіаграмотності** - розглядає інформаційне середовище як зону ризику для свідомості, де кожне повідомлення може бути носієм впливу - підтримувального або деструктивного, а також розкриває, як психологічна стійкість і критичне мислення стають елементами національної оборони у цифрову добу.

Він допомагає зрозуміти, що у війні з росією інформаційна атака є не лише політичною, а й психологічною зброєю, а отже, розвиток медіаграмотності - це форма колективної психічної та громадянської саморегуляції, що підсилює здатність суспільства протистояти дезінформації, паніці й деморалізації.

Основними принципами даного підходу є:

- *Інформаційна гігієна* - регуляція обсягу і джерел інформації, щоб запобігти психологічному виснаженню;
- *Верифікація* - перевірка фактів, авторства, контексту, зображень і відео;
- *Рефлексивний підхід та емоційна дистанція* - розуміння власних емоцій та усвідомлення, що інформація, яка викликає сильну емоцію (страх, гнів, відчай), може бути маніпулятивною;
- *Усвідомлене споживання* - розуміння алгоритмічної природи соціальних мереж, які підсилюють контент, що провокує емоційні реакції;
- *Колективної безпеки та резильєнтності* - інформаційна стійкість не є лише особистою рисою; вона залежить від культури комунікації спільноти, освітніх ініціатив і державної політики.

Штучний інтелект vs мовні моделі

Штучний інтелект проти мовних моделей – це аналіз психологічних та практичних відмінностей застосування в умовах війни.

Повномасштабна війна росії проти України стала першим конфліктом, у якому одночасно й системно застосовують різні класи технологій III: від складних тактичних систем (розвідка, БПЛА) і паралельно з цим у цивільному та інформаційному сегменті почали масово застосовувати LLM, які вміють надавати правдоподібну інформацію, але самі по собі не «знають», що відбувається. Саме ця подвійність і породжує плутанину між «штучним інтелектом загалом» та «мовними моделями як окремим випадком статистичного моделювання мови», на яку звертали увагу дослідники ще до війни.

Концептуальне розмежування:

Штучний інтелект у військовому застосуванні

У більшості сучасних оборонних описів ШІ - це не одна модель, а система, яка:

- сприймає дані з реальних сенсорів;
- інтерпретує їх;
- видає рекомендацію або виконує дію;
 - працює під нормативними обмеженнями (безпеність, трасованість, людський контроль), розробка яких відбувається фактично у поточний момент (EU AI Act, 2025).

У воєнних умовах таке визначення важливе, бо саме ці системи реально змінюють співвідношення часу спостереження і часу вогню, а отже впливають на виживання підрозділу (ICDS, 2025).

Великі мовні моделі (LLM)

LLM, описані в етичній і технічній літературі як «стохастичні папуги», що оперують розподілами слів, а не перевіреними фактами. Вони не під'єднані до середовища, не мають внутрішньої ситуаційної картини і не вбудовані в цикл управління. Звідси ключові властивості: правдоподібність без гарантії істинності, схильність до галюцинацій, залежність від навчальних даних і промптів (Bender et al., 2021) і далі узагальнювали інші дослідники базових моделей (Bommasani, 2021).

Отже, «ШІ» в оборонному сенсі - це керована, сенсорно заземлена, часто багатомодальна система. «Мовна модель» - це інструмент генерації і формулювання, який можна вмонтувати в ШІ, але сам по собі ним не є.

Психологічний вимір взаємодії

Джерело довіри до системи (trustworthiness) У системах побудованих на основі технологій ШІ, довіра формується через повторюваний результат, трасованість і людський нагляд. Наприклад, військовий, який їх використовує, знає звідки дані (БПЛА, супутник, спостережний пост), бачить, як їх агрегує система, і може співвіднести це із зовнішньою реальністю. Це відповідає вимогам «високого ризику» до ШІ в європейському праві (EU AI Act, 2025).

У взаємодії з LLM довіра часто є мовною ілюзією: людина переоцінює компетентність системи, бо текст «звучить правильно». Бендер та колеги прямо попереджали про ризик сплутати стилістичну вправність з розумінням. На війні, де інформаційні вкиди й дезінформація — постійні, така ілюзія небезпечніша, ніж у мирний час (Bender et al., 2021).

Ще однією проблемою довіри в контексті роботи мовних моделей, стає той факт, що LLM навчаються на відкритому вебi, легко відтворюють наративи противника, якщо їх не обмежити. Це вже було предметом суперечок у межах етики ШІ: корпорації не хотіли випускати моделі, які можуть некритично тиражувати шкідливі дискурси. У воєнний час це означає, що LLM без валідації не можна вважати надійним каналом інформації. У своїй нещодавній лекції у Київській школі економіки, докторка Оксана Якушко, професорка в Університеті Джорджа Вашингтона та рецензентка багатьох наукових журналів і видавництв, особливо наголошувала на тенденції, яку вони з колегами спостерігають вже тривалий час - завдяки активному фінансуванню окремих

наукових підрозділів, вчені російської федерації активно просувають відносно “невинні” (якщо не розуміти контексти) наративи в наукових текстах, статтях, з метою активного просування цих статей у індексовані наукові бази - не тільки з метою буквального поширення цих наративів, але і для їх потрапляння в інформаційні бази, що “навчатимуть” мовні моделі. Це явище є глибоко проблематичним в контексті інформаційної війни, адже зрештою, читання наукових статей поширене набагато менше, ніж використання чату джпт.

Когнітивне навантаження і швидкість
Системи ШІ, які використовуються зараз в оборонній сфері, скорочують когнітивне навантаження: вони фільтрують, агрегують, роблять помітними цілі, що відповідає станам бойового стресу, коли робоча пам’ять звужена.

LLM, навпаки, часто розгортають відповідь у довгий текст і вимагають від користувача додаткового відбору, перевірки та реєвалюації оцінки, без чого відповідь буде досить беззмисловою, часто пустою і поверхневою. Тобто психологічно вони ближчі до консультанта, що надає інформацію безвідносно індивідуального контексту замовника, лише виходячи із буквальної інтерпретації запиту, аніж до персонального помічника, навіть за умови, що мова, яка використовується мовними моделями часто є адаптивною і її можна налаштувати на більш строгий, жартівливий чи професійний стиль.

Локус контролю
Основа регуляції використання ШІ у військових командних системах, полягає в головному принципі - зберігається зовнішній локус контролю: всю відповідальність за прийняті рішення несе людина з правом відхилити дію, прийняти рішення про її видозміну у процесі або на етапі підготовки. Саме тому у військовій сфері особливо постає питання кваліфікованого розуміння природи ШІ-орієнтованих технологій для комплексного розуміння ризиків і наслідків кожного з процесів використання.

У взаємодії з LLM при слабкому розумінні їхніх меж локус може зсунутися всередину системи: «мені чат Джпт сказав так зробити». Це створює хибну авторитетність тексту і ризик перекидання відповідальності.

Саме тому, в сьогоденні активно поширюються різнопланові матеріали, що націлені на просвітницьку роботу стосовно когнітивних викривлень, що можуть бути спричинені комунікацією з мовними моделями, а також виникає нові теми досліджень, що стосуються поєднання вивчення тем самотності особистості у цифровому світі, розриви комунікації та використання мовних моделей для закриття потреб, які виникають у місці цих розривів.

Ключові ризики змішування понять:

Ризик хибної впевненості: прийняття оперативних рішень на основі тексту, що звучить упевнено, але не має сенсорної опори (Bender et al., 2021).

Ризик ескалації інформаційної війни: противник може цілеспрямовано генерувати контент LLM-типу для перевантаження українського інформаційного поля.

Ризик неправильної оцінки ресурсів: некомпетентність розуміння природи ШІ та мовних моделей, може призвести до використання останніх для аналітики, пошуку рішень, вважаючи, що це «штучний інтелект на війні», і не добудовувати сенсорну, зв’язкову та аналітичну частини, які дають реальну перевагу.

Ризик нормативних помилок: застосування до LLM правил для

високоризикових бойових систем або навпаки не застосувати їх там, де є автономне цілевказання. Це вже зараз видно в європейському підході до класифікації (EU AI Act, 2025).

Отже, наразі компенсація наведених ризиків повинна включати три основні вектори:

1. *Фактичне закладання механізмів довіри при формуванні системи*, що лежить в першу чергу на їх розробниках та законодавстві, яке регулюватиме розробку та використання відповідних моделей: моделі взаємодії «людина–ШІ» для бойових систем слід будувати на заземленій інформації, тоді як для LLM - на підвищенні грамотності моделей, наявності механізмів цензури або подібних регуляторних обмежень, а також маркерів розпізнавання мовної правдоподібності.

2. *Підготовка користувачів*: військовим і цивільним потрібні різні інструкції. Для перших — як читати й коригувати рішення сенсорних систем; для других

— як не піддатися на авторитетний тон генеративної моделі.

3. *Психогігієна в умовах інформаційної війни* - LLM можуть бути корисними для швидкого переформулювання, організації або пошуку матеріалу, освіти чи психоедукації, але тільки з людською валідацією даних, особливо у воєнному контексті.

Інформаційно-психологічні операції (ІПСО) в цифровому середовищі: психологічні цілі та засоби

В сучасній реальності люди взаємодіють із символами й наративами не менш активно, ніж із реальними подіями. У контексті війни, зокрема російської агресії проти України, інформаційно-психологічні операції набувають ознак гібридного впливу і мають серйозні психологічні та соціальні наслідки. Характерні ознаки сучасних ІПСО в цифровому середовищі це великий масштаб, миттєвий доступ, таргетування аудиторій, алгоритмічне підсилення.

Поняття «інформаційно-психологічні операції» (ІПСО) включає цілеспрямоване інформаційно-психологічне впливання на аудиторії з метою зміни їхніх сприйняття, установок, намірів чи поведінки. ІПСО мають багаторівневу структуру: стратегічний рівень (формування меганаративів), тактичний (меседжі, хештеги), операційний (цільові кампанії) - все це слугує створенню сукупності взаємопов'язаних інформаційних потоків, де маніпулятивні наративи формують сприйняття реальності.

Поєднання інформаційних і психологічних компонентів це не просто передача інформації, а створення психологічного впливу, зміна установок, маніпулювання увагою, вплив на поведінку. На сьогоднішній день, російські цифрові інформаційні операції проти українського населення поєднують скоординовані цифрові тактики з індивідуально підібраними наративами та емоційними закличками. Наприклад, одні дослідження детально описують дописи на Facebook, що «стимулюють реакцію» і створюють фільтрувальні бульбашки шляхом збору даних користувачів (Тельпіс, 2024). Інші дослідники описують мережі ботів та діяльність тролів у Twitter та Telegram, які поширюють дезінформацію за допомогою кампаній з хештегами та дипфейків (Marigliano et al., 2024 - не зважаючи на те, що описують російську агресію як “українську кризу”, до слова про формулювання та наративи; Макух-Федоркова, 2025).

Аналіз дискурсу описує тематичне пристосування, моральне фреймінг, створення міфів та ідеологічні наративи, які виправдовують агресію та підривають довіру. Емоційне націлювання проявляється через використання поляризуючої мови, терміновості та апеляцій до авторитету, щоб викликати страх, тривогу та паніку (Marigliano et al., 2024; Жданова та ін., 2022). На різних платформах - від Facebook до Telegram - дослідження документують навмисно адаптивне поєднання алгоритмічного націлювання, маніпулювання наративами та емоційної дестабілізації, покликаних підірвати моральний дух українського цивільного населення.

Отже, наразі основні явища, використовувані в інформаційних операціях описані дослідниками, можна розділити на наступні групи:

- Наративні маневри, коригування, спотворення, розширення або символічні наративи
- Тематичне адаптування, фокусування або сегментація аудиторії
- Моральне фреймінг або маніпулювання ідеалами/цінностями
- Фільтрувальні бульбашки або сегментація аудиторії
- Ворожі фейки або діпфейки
- Звернення до авторитету або терміновості
- Ідеологічна маніпуляція або просування
- Підривання довіри або міжнародної підтримки.

Інші стратегії: створення міфів, спіраль мовчання, структурування неперевіреної інформації, викликання паніки/дезорієнтації, дзеркальні техніки, виправдання агресії/дестабілізації, розширення типів ЗМІ, адаптація з часом, історичні антагонізми та наративні маркери.

Якщо говорити, про психологічні цілі ІПСО, то їх можна підвести до таких основних категорій:

- Переконавання - формування чи посилення певних поглядів чи установок;
- Деморалізація - послаблення морально-психологічного стану опонентів чи населення;
- Радикалізація або розкол - формування розбіжностей, конфліктів всередині суспільства;
- дезорієнтація - створення невпевненості, хаосу у свідомості, зниження довіри до джерел.

Цілі ІПСО в контексті війни та гібридної операції це деморалізація населення, підірвання довіри до урядових інститутів, посилення страху, дестабілізацію ситуації, а також мобілізація або демобілізація аудиторій, зміна підтримки певних дій або позицій. Отже, ІПСО створює специфічні впливи на сприйняття (perception) - змінюється картинка світу, рамки інтерпретації, на установки та цінності - маніпулювання базовими переконаннями, емоційно-оцінними стимулами та поведінку - створення умов або стимулів до дій (або бездіяльності). Активно використовуються когнітивні викривлення (підтверджувальне упередження (confirmation bias), ефект повторення (mere-exposure effect) тощо).

Поєднання технологій і психологічних прийомів дає підвищену ефективність, тобто ідея не стільки в тому щоб донести якесь окреме повідомлення, а загалом створити психологічну ситуацію впливу. Наприклад,

цифрова платформа за допомогою зібраних даних, дозволяє таргетування, ґрунтоване на індивідуальних характеристиках та інтересах особистості, після чого використовують контент, адаптований до цих характеристик та за допомогою алгоритмізації заповнюють даною інформацією всю інформаційну бульбашку (явище, спричинене результатами персоналізованого пошуку, в якому алгоритми різних сайтів вибірково припускають, яку інформацію користувач хотів би бачити). Далі, якщо взяти до прикладу поширені платформи ТікТок чи Instagram, в гру вступить ще й зниження рівня когнітивної обробки інформації та різноманіття технік, що додадуть емоційного ресурсу до залучення у певний досвід та формування відповідних дій користувача в його межах.

Посилює вплив також те, що цифрові канали дозволяють охопити великий прошарок аудиторії, за потреби, розповсюдження відбувається майже миттєво, існує можливість хвильового поширення контенту та швидко отримати зворотний зв'язок: коментарі, лайки, участь аудиторії, який дозволить коригувати вплив у реальному часі. У контексті війни, впливи ІІСО має ють додаткове посилення за рахунок високого рівня емоційної чутливості, масової вразливості, швидких змін ситуації.

Для дослідників і практиків все це формує нові виклики, адже без застосування великих масштабів аналітичних даних, досить важко кількісно виміряти зміни поведінки та установок за рахунок цифрових впливів, тому потрібні вдосконалені підходи до того, як захистити аудиторію, реагувати на нові технології. Можна припустити, що це створює поле інтердисциплінарної співпраці психологів із лінгвістами, маркетологами, сферами інформаційних технологій, соціології та медіадосліджень.

Інформаційний простір як місце збору даних: OSINT та кібербезпека

Згідно зі Звітом Ради національної безпеки і оборони України (2023), з початку повномасштабної війни зафіксовано понад 2400 кібератак на державні ресурси, медіа та волонтерські платформи. Кібератаки часто поєднуються з психологічними операціями - фейковими повідомленнями про втрати, заклики до паніки, дискредитація сил оборони.

Це підтверджує, що кібербезпека є складовою психологічної стійкості суспільства.

Кібербезпека визначається не лише технічними параметрами захисту, а й психологічними - рівнем довіри, усвідомлення ризиків і стратегіями цифрової поведінки (Bada & Sasse, 2015).

У війні росії проти України інформаційний простір став полем як військових, так і психологічних операцій. Поширення фейків, крадіжка персональних даних, спроби маніпулювати колективною тривогою - все це є формами інформаційно-психологічних атак. Розуміння цих процесів потребує міждисциплінарного підходу, де психологічний аналіз поєднується з інструментами кіберзахисту, кібергігієни та OSINT-аналізу.

Розвідка з відкритих джерел інформації (Open-Source Intelligence, OSINT) - це інформація, що отримана шляхом збору, оцінки та аналізу загальнодоступних даних з метою отримання відповіді на конкретно визначене питання.

Під час війни в Україні опубліковані дослідження демонструють, що інформаційний простір слугує ареною для збору даних у реальному часі, де відкриті джерела інформації (OSINT) лежать в основі як моніторингу конфлікту, так і зусиль з кібербезпеки. Серед методів, що використовуються з даною метою від детального вивчення соціальних мереж, до аналізу супутникових знімків та автоматизованого машинного навчання на наборах даних, включаючи одне дослідження, в якому було зібрано базу даних з 2 мільйонами твітів у Twitter, щоб відобразити динаміку повномасштабного вторгнення та задокументувати процес (Niu et al., 2024). Дослідження також описують інтеграцію OSINT з розвідкою зображень та геопросторовою розвідкою для підвищення обізнаності про ситуацію (Kotaridis & Benekos, 2023).

Технічні переваги у сучасному контексті включають підвищення прозорості, поліпшення процесу прийняття рішень та демократизацію розвідки. Однак застосування OSINT супроводжується значними безпековими викликами. Ризики деанонізації, фішингу, порушення безпеки даних та підвищення особистої вразливості кожного. Крім того, практики дезінформації, від діпфейків до скоординованої пропаганди та рефлексивного контролю, ускладнюють перевірку ЗМІ.

Методи OSINT включають автоматизований моніторинг контенту, аналіз текстових та візуальних потоків, а також мережеву аналітику зв'язків між користувачами.

В сучасному інформаційному просторі України, можна виокремити три основних сегменти OSINT-досліджень:

Сегмент	Хто робить	Що збирають/аналізують	Для чого
Державний	Центр протидії дезінформації при РНБО, інші структури сектору безпеки (cpd.gov.ua)	інформаційні кампанії РФ, ланцюжки поширення фейків, інформація з відкритих ресурсів, що може зашкодити операціям	виявлення і спростування дезінформації, зміцнення кібер- та інформаційної безпеки, попередження населення

Волонтерський, цивільний	InformNapalm, окремі волонтерські аналітики, OSINT-команди при медіа (InformNapalm)	відкриті профілі військових РФ, фото/відео з поля бою, супутникові знімки, російські соцмережі, бази даних	деанонімізація російських підрозділів, фіксація воєнних злочинів, підтримка міжнародної адвокатури
Медійний журналістський	«Телебачення Торонто», розслідувальні редакції, авторські YouTube-проєкти	соцмережі, месенджери, російські медіа, витоки, відео з воєнних злочинів, сліди спецслужб РФ	Публічне викриття, підвищення цифрової грамотності, деморалізація ворога, конструювання наративу «ми вас бачимо»

OSINT працює на відкритій сцені, а не в закритому аналітичному середовищі. Він не лише встановлює факти, а й цілеспрямовано створює психологічний вплив. З одного боку, українська аудиторія має бачити, що злочинці РФ і колаборанти ідентифікуються. З іншого - російська аудиторія і спецслужби отримують сигнал, що їхні сліди зчитуються з відкритих джерел. Публікація розслідування додає агентності, виступає як демонстрація спроможності: «навіть це ви приховати не можете», що підриває відчуття безкарності. Наприклад, розслідування про роботу російських спецслужб з європейськими політиками, про російські дипфейки проти ЗСУ, про ідентифікацію причетних до розстрілу полонених — усе це OSINT у публічній формі.

Важливим компонентом є зв'язок із цифровою гігієною. Наприклад, у своїх інтерв'ю один з найвідоміших медійних OSINT-аналітиків Анатолій Остапенко («Телебачення Торонто») активно нагадує, що РФ також веде розвідку по українцях, тому нам варто ускладнювати ворогу пошук інформації про себе - таким чином, вплив медіа стає елементом масової профілактики операційної безпеки (Operational Security, OPSEC). Це робить медійний OSINT цінним для медіапсихологічних досліджень і загального розвитку цифрової грамотності, адже він дозволяє спостерігати, як саме публічність і викриття працюють як інструмент впливу.

У психологічних дослідженнях OSINT набуває значення як інструмент вивчення масових настроїв та динаміки емоційних хвиль у соцмережах, візуальних патернів самопрезентації, інформаційних кампаній впливу на поведінку (наприклад, дезінформаційних чи пропагандистських).

OSINT у війні з росією створює ефект «прозорої війни»: значна частина дій ворога стає видимою завдяки публічним даним, а не завдяки спецдоступу. Це змінює базове відчуття контролю: суспільство бачить, що його здатність спостерігати не гірша за здатність держави. Подібний ефект описують і міжнародні огляди про роль OSINT у відбитті вторгнення рф. Психологічно це зменшує безсилля і підтримує колективну самоефективність, відчуття приналежності та можливості самостійного пошуку потрібної інформації та подальшого її ефективного використання.

Публікація OSINT-розслідувань про конкретних російських військових чи про підрозділи, що вчинили злочин, виконує для української аудиторії катарсичну функцію: страждання отримує ім'я і обличчя. Саме тому волонтерські спільноти на кшталт *InformNapalm* роблять відкриті бази - це не тільки доказ, це психоемоційна відповідь на насилля.

Збір цифрових доказів воєнних злочинів показали, що українська держава свідомо залучає громадян до збору даних, тим самим перетворюючи їх на активних учасників спостереження (Bohdanova, 2023). Це змінює модель поведінки онлайн: громадяни починають мислити категоріями доказів, геолокації, часових відміток.

Аналітика відкритих даних може створювати певний артефакт публічності, коли користувач не усвідомлює, що його поведінка аналізується дослідником. Це ставить питання про психологічні межі між приватним і відкритим, особливо у контексті травматичних подій, зокрема, війни.

Висновки та напрямки подальших психологічних досліджень

Війна стала каталізатором масової цифрової трансформації, що в свою чергу мало не лише утилітарну, а й певною мірою психотерапевтичну функцію, адже розвиток цифрових сервісів (освіта, робота, волонтерство, державні послуги) відіграв роль у поверненні відчуття передбачуваності, контролю та колективної ефективності. На фоні переживання російської агресії, такі деталі можуть виступати функціональними факторами упорядкування хаотичного простору для зниження тривожності і підтримки базової психологічної безпеки громадян. Тим паче, що зростання інформаційного навантаження, постійний контакт із травматичним контентом і злиття приватного та публічного простору формують явище «цифрової втоми» і вторинної травматизації. Інформаційна гігієна, емоційна дистанція та розвиток метакогнітивних стратегій стають ключовими умовами психічного здоров'я у воєнному цифровому середовищі.

Подальші дослідження інформаційного простору та впливу процесів цифровізації включатимуть в першу чергу напрямки *формування психологічної стійкості у цифровому середовищі* - вивчення механізмів формування колективної резильєнтності через цифрові комунікаційні платформи, зокрема онлайн-освіту, волонтерські мережі, цифрові спільноти підтримки, а також *інформаційної гігієни та когнітивної саморегуляції* при постійному потоці воєнних новин, вивчення способів зниження вторинної травматизації та емоційного вигорання через цифрове перевантаження.

Ще одним кластер досліджень може зосереджуватись на питаннях цифрової етики. Аналіз довіри, залежності й емоційної залученості користувачів у взаємодії з LLM. Психологічні аспекти делегування рішень штучним системам, вплив на

критичне мислення і відчуття автономії. Вплив публічних розслідувань і відкритих баз даних на емоційний стан суспільства, розвиток культури безпечного збору і поширення інформації.

Потребуватиме своєї уваги вивчення сучасних механізмів та методів ІПСО - моделювання психологічних механізмів маніпуляції, розробка індикаторів розпізнавання деструктивних впливів, вивчення процесів формування колективної медіа-стійкості.

На основі отриманих даних, вбачається створення навчальних програм, які поєднуюватимуть розвиток критичного мислення, інформаційної безпеки і психологічної гігієни як компонент національної стійкості для забезпечення тяглої структури знань та формування спільноти експертів в сфері регулювання психологічних впливів цифровізації в умовах війни та повоєнного відновлення, сприяти формуванню адаптивного, етичного й психічно стійкого цифрового суспільства України.

Список використаних джерел

- Блакита, Г. В., Багацька, К. В., & Сусіденко, В. Т. (2025). [Цифровізація як драйвер стійкості підприємств в європейському векторі](#). *Бізнес Інформ*, (2), 135-142
- ВРУ, ГНЕУ. [«Стан нормативно-правового регулювання штучного інтелекту» та аналітичні записки 2024–2025 рр.](#)
- Грень, Р. Т. (2023). [Інтеграція України в єдиний цифровий простір ЄС](#).
- Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій (2025) [Що таке БПЛА та яка різниця між термінами “Дрон” та “БПЛА” – тематика зустрічі студентів спеціальності Комп’ютерна інженерія з фахівцями-практиками](#)
- Жданова, І. В., Бондаренко, Л. О., & Велічко, А. В. (2022). [Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні](#).
- Кабінет Міністрів України (2020). [Про схвалення Концепції розвитку штучного інтелекту в Україні](#) (1556-р)
- Кабінет Міністрів України (2025). [Зміни до деяких нормативно-правових актів Міністерства оборони України щодо окремих питань використання безпілотних авіаційних комплексів](#)
- Кутуза, Н. В., & Тельпіс, Д. М. (2023). [Дезінформація як складник ІПСО в мегаліскурсі: маніпулятивний аспект \(на прикладі російсько-української війни періоду повномасштабного вторгнення\)](#). *Записки з українського мовознавства*, (30), 282-292.
- Макух-Федоркова, І. (2025). [Вплив цифрової дезінформації на перебіг російсько-української війни. Медіафорум: аналітика, прогнози, інформаційний менеджмент](#), 16, 129-138.
- Мінцифра. [Регулювання штучного інтелекту в Україні: Біла книга](#) (2024)
- Муравська, Ю., & Сліпченко, Т. (2024). [Правове регулювання штучного інтелекту в Україні та світі. Актуальні проблеми правознавства](#), (1), 188-195.
- Слюсаревський, М. М., Чуніхіна, С. Л., & Найдьонова, Л. (2022). [Психологія російськоукраїнської війни: внутрішній погляд](#). *Асоціація політичних психологів України: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ, 7*.
- Тельпіс, Д. (2024). [Маніпулятивні особливості прийому «стимулювання реакції» під час формування інформаційної бульбашки в ІПСО](#).
- Чубенко, А. Г., Лошицький, М. В., Павлов, Д. М., Бичкова, С. С., & Юнін, О. С. (2018). [Термінологічний словник з питань запобігання та протидії легалізації \(відмиванню\) доходів, одержаних злочинним шляхом, фінансуванню тероризму, фінансуванню розповсюдження зброї масового знищення та корупції](#). Київ: Baite, 826.
- Bada, M., Sasse, A. M., & Nurse, J. R. (2019). [Cyber security awareness campaigns: Why do they fail to change behaviour?](#). arXiv preprint arXiv:1901.02672.
- Bender, E. M., Gebu, T., McMillan-Major, A., & Shmitchell, S. (2021, March). [On the](#)

[dangers of stochastic parrots: Can language models be too big?](#) . In *Proceedings of the 2021 ACM conference on fairness, accountability, and transparency* (pp. 610-623).

Bohdanova, T. (2023). [How Ukrainians use crowdsourcing to document the war. Exposing the Invisible.](#)

Bommasani, R. (2021). [On the opportunities and risks of foundation models.](#) *arXiv preprint arXiv:2108.07258*.

Burley, T. (2024). [Digital Technologies and the Resilience of Ukraine's Social Protection System: Wartime Experience.](#) *AGORA Int'l J. Jurid. Sci.*, 18, 141.

[EUvsDisinfo](#) (2025) East Stratcom Task Force

Kotaridis, I., & Benekos, G. (2023). [Integrating Earth observation IMINT with OSINT data to create added-value multisource intelligence information: A case study of the Ukraine-Russia war.](#) *Security & Defence Quarterly*, 43(3).

Londar, L., & Pietsch, M. (2023). [Providing distance education during the war: the experience of Ukraine.](#) *Information Technologies and Learning Tools*, 98(6), 31.

Makhachashvili, R., Semenist, I., Prihodko, G., Kolegaeva, I., Prykhodchenko, O., & Tupakhina, O. (2024). [Interdisciplinary Digital Skills Development For Educational Communication: Emergency And AI- Enhanced Digitization.](#) In *Proceedings IMCIC-International Multi-Conference on Complexity, Informatics and Cybernetics* (Vol. 1, pp. 281-285). International Institute of Informatics and Systemics, USA.

Maksymenko, I., Akimov, A., & Markova, S. (2024). [Trends in the digital transformation of Ukraine's economy in the context of war.](#) *Baltic Journal of Economic Studies*, 10(1), 175-184.

Marigliano, R., Ng, L. H. X., & Carley, K. M. (2024). [Analyzing digital propaganda and conflict rhetoric: a study on Russia's bot-driven campaigns and counter-narratives during the Ukraine crisis.](#) *Social Network Analysis and Mining*, 14(1), 170.

Matviienko-Biliaieva, G., Krasnorutskyy, O., Salionovych, L., Serhii, V., & Larina, T. (2023). [The importance of digitization in the post-war recovery of the economy.](#) *Collection of papers new economy*, 1(1), 42-63.

NATO StratCom Centre of Excellence (2015). “[Analysis of Russia’s Information Campaign Against Ukraine](#)”

Niu, J., Stillman, M., Seeberger, P., & Kruspe, A. (2024). [A dataset of Open Source Intelligence \(OSINT\) Tweets about the Russo-Ukrainian war](#). *arXiv preprint arXiv:2409.01052*.

TKACHENKO, I. (2024). [Enhancing institutional capacity of the ict-enabled governance during the times of war](#). *У віснику містяться результати нових досліджень у галузі державного управління. Для наукових працівників, викладачів, студентів., 1*.

[The International Centre for Defence and Security \(ICDS\)](#)

Tyshchenko, V., Bielousov, Y., Yemets, V., Borodenko, T., & Beder, D. (2024). [The impact of digital transformation on the development of post-war regions of Ukraine](#). *Amazonia Investiga*, 13(81), 86-97.

[OSINT for Ukraine](#) (2025)

[Regulation \(EU\) 2024/1689 of the European Parliament and of the Council of 13 June 2024 laying down harmonised rules on artificial intelligence](#)

Ronzhes, O. (2022). [The role of digital technologies in the adaptation of citizens of Ukraine to military aggression by the russian federation](#). *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 2(28).

UKRAINIAN DIGITAL COMMUNITY (UDC) [III та революція в digital: як штучний інтелект змінює гру](#)

ДОДАТОК до розділу: Термінологічний словник

БПЛА - **безпілотний літальний апарат**, який літає без пілота, віддалено і повністю контролюється з іншого місця (земля, інший літак, космос) або запрограмований і повністю автономний (ДУІКТ, 2025)

Дрон - будь-який мобільний безпілотний транспортний засіб, тобто транспортний засіб без пілота на борту, заздалегідь запрограмований для виконання конкретного завдання в повітрі, на суші або під водою (ДУІКТ, 2025)

ІНСО (Psychological operation, PSYOPS) - інформаційно-психологічні операції - цілеспрямовані маніпуляції інформацією для впливу на думки, емоції та поведінку цільової аудиторії, що являють собою ретельно сплановані кампанії з чіткими цілями, етапами реалізації та очікуваним результатом (МОУ, 2025)

ОСІНТ (Open Source Intelligence, OSINT) - розвідка з відкритих джерел - концепція, методологія й технологія добування та використання військової, політичної, економічної та іншої інформації з відкритих джерел, без порушення законів (Чубенко та ін., 2018).

ІІ (Artificial Intelligence, AI) - це система, що працює, поєднуючи великі обсяги даних з інтелектуальними алгоритмами обробки, де під час кожного циклу обробки інформації, система оцінює свою продуктивність і використовує результати для вдосконалення (UDC, 2025)

1. Вирізнений штучний інтелект (**Artificial Narrow Intelligence, ANI**) – існуюча сьогодні форма ІІ, призначена для виконання одного конкретного завдання або вузького набору завдань. Не має універсальної здатності оперувати в різних контекстах. *Приклад: голосовий асистент, система рекомендацій, розпізнавання облич*

Галузь	Приклад	Функція
Обробка мови	ChatGPT (OpenAI), Google Gemini, Claude (Anthropic)	Генерація й аналіз тексту природною мовою
Зображення	DALL·E, Midjourney, Stable Diffusion	Генерація зображень за текстовим описом
Рекомендаційні системи	Netflix, YouTube, Spotify AI	Персоналізовані рекомендації
Медична діагностика	DeepMind (Google), IBM Watson Health	Аналіз знімків і медичних даних
Автономні системи	Tesla Autopilot, Waymo	Розпізнавання об'єктів і навігація

(*таблиці згенеровано за допомогою ChatGPT5 10.11.2025)

2. Загальний штучний інтелект (**Artificial General Intelligence, AGI**) – гіпотетична форма ІІ, здатна навчатися, міркувати і діяти в широкому спектрі завдань так, як це робить людина. Поки що не реалізована.

Концепт / проект	Ідея
OpenAI AGI research	Мета — створити універсальний агент, який може адаптуватися до нових задач без спеціального навчання
DeepMind’s “Gato” (2022)	Модель, що виконує різні типи завдань (мовлення, гра, керування роботами) — експериментальний крок до AGI
Microsoft Research “Sparks of AGI” (2023)	Стаття, яка вказує на появу “паростків” загального інтелекту у великих мовних моделях GPT-4 (arxiv.org/abs/2303.12712)

3. Штучний суперінтелект (**Artificial Super Intelligence, ASI**) — гіпотетична форма ШІ, яка суттєво перевищує людські здібності за всіма (або багатьма) когнітивними параметрами: творчістю, прийняттям рішень, соціальною чи емоційною інтелігентністю.

Велика мовна модель (Large Language Model, LLM) - це тип штучної нейронної мережі, навченої на масштабних корпусах текстів для передбачення наступного слова в послідовності. Вона створює текст, базуючись на статистичних закономірностях мови, а не на розумінні змісту.

Генеративний штучний інтелект (ШІ) — це тип ШІ, який допомагає створювати контент, наприклад зображення, музику й код (Google Довідка, 2025)

Big Data (Великі дані) — це надвеликі масиви структурованої, напівструктурованої та неструктурованої інформації, які надходять з різних джерел і постійно оновлюються, а також інструменти, підходи та способи, за допомогою яких ці дані обробляються та зберігаються

ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) - це мовна модель, створена компанією OpenAI на основі архітектури GPT, приклад вирізеного (narrow) штучного інтелекту, зокрема системи обробки природної мови (Natural Language Processing, NLP), що базується на глибинному навчанні

Deepfake (Діпфейк або дипфейк) - зображення, відео або аудіо, які були відредаговані або створені за допомогою штучного інтелекту, інструментів на основі ШІ або програмного забезпечення для редагування аудіо-відео, що можуть зображати реальних або вигаданих людей і вважаються формою синтетичних медіа, тобто медіа, які зазвичай створюються системами штучного інтелекту шляхом поєднання різних медіа-елементів у новий медіа-артефакт.

Розділ 1.3. Цифровізація і медіаграмотність: стратегія об'єднання в умовах війни

Любов Найдьонова

У цьому розділі представлено аналіз стану європейської і української медіаосвіти в контексті війни і цифровізації для обґрунтування нової концепції цифрової медіаосвіти (ЦМО). Представлено огляд найвпливовіших ініціатив з розвитку і діагностики медіаграмотності, виявлено головні дефіцитні напрями. Проаналізовано концепти цифрової грамотності в європейських і українських офіційних документах, виявлено специфічні і спільні змісти, зони суперечності. Запропоновано концептуальні способи інтеграції суспільних рухів медіа та цифрової грамотності для досягнення синергетичного ефекту. Представлено модель цифрової медіаосвіти, яка включає три основних середовищних контексти (світоглядний, безпековий і економічний), особистісні контексти психологічного розвитку (мотиваційно-вольовий, соціо-емоційний і рефлексивно-мисленевий). На перетині цих контекстів виокремлено шість тематичних блоків цифрової медіаграмотності для двох векторів компетентностей – інфомедійного та цифрового.

Медіаосвіта як частина системи освіти

Медіаосвіта як частина системи освіти, спрямована на розвиток у дітей, молоді і населення в цілому медіаграмотності і медіакультури, в умовах сучасної війни стає особливо важливою частиною забезпечення інформаційної та й загалом національної безпеки. Про важливість медіаграмотності населення згадується у багатьох державних документах: законах, указах, постановах тощо. Медіаосвіта в Україні розвивалася протягом останніх п'ятнадцяти років спираючись на розроблену Інститутом соціальної та політичної психології і затверджену 2011 р. Національною академією педагогічних наук України Концепцію впровадження медіаосвіти, що була оновлена 2016 р. Російсько-українська війна створила нові виклики для суспільства в цілому і системи освіти, оскільки стає кульмінацією протистояння тоталітарних режимів, які прикриваючись брехливими красивими фразами знищують людяність, демократичному вектору розвитку людства, що базується на забезпеченні прав людини, громад і суспільства в цілому. Усвідомлення змін, які потрібні в медіаосвіті для адекватної відповіді новим викликам, потребують нових концептуальних рішень. Чинник виживання сьогодні не є абстракцією, хоча в силу бажання багатьох лідерів різних суспільств згладжувати суперечності завдання виживання відводять на задній план, принаймні в порядку денному політичної боротьби і дискурсі виборчих процесів. Але ці завдання, пропущені на попередніх етапах, на жаль, призводять до більших людських жертв, коли інформаційна війна набуває свого матеріального виразу – масштабного збройного насильства. Глобальний світ зосереджується на протидії дезінформації, яка руйнує брехнею демократичні виборчі процеси і світоглядні засади. Це загострює запит на медіакритичність населення. В умовах війни, захищаючись від агресії країни-терориста ми теж допускаємо обман в інформаційному просторі,

щоб обманути ворога. Викривлений війною інформаційний простір потребує особливої інформаційно-психологічної стійкості – усвідомлення більш складних процесів (а значить, мислення вищого порядку), в тому числі зі збереженням емпатичної чутливості до болю і страждання для взаємопідтримки і протидії ворожим атакам на згуртованість.

Комплекс нових викликів під впливом агресії рашизму.

В умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України, постійних терористичних атак на цивільне населення українське суспільство стикається з цілим комплексом нових викликів: військових, економічних, екологічних, демографічних (міграційних), гуманітарних. Система освіти також зазнає значних викликів, які насамперед, пов'язані з руйнуваннями освітніх закладів, інфраструктури і безповоротними втратами життів. Ці освітні втрати є надзвичайно травматичними, переживаються не лише безпосередніми учасниками і свідками трагічних подій, але й усім українським суспільством. До освітніх втрат відноситься ситуація в освіті на тимчасово окупованих територіях, на яких тоталітарна російська держава перетворює систему освіти на елемент пропагандистської системи, спрямованої на забезпечення індоктринації молодого покоління «рашистськими» ідеями. Верховною Радою України ухвалено постанову "Про використання політичним режимом Російської Федерації ідеології рашизму, засудження засад і практик рашизму як тоталітарних і людиноненависницьких" (№9101 від 13.03.2023), в якій рашизм визначено як новий різновид тоталітарної ідеології та практик, які лежать в основі режиму, сформованого у російській федерації під керівництвом президента в. путіна, та ґрунтуються на традиціях російського шовінізму й імперіалізму, практиках комуністичного режиму СРСР та націонал-соціалізму (нацизму). У Законі України "Про заборону пропаганди російського нацистського тоталітарного режиму, збройної агресії РФ як держави-терориста проти України, символіки воєнного вторгнення російського нацистського тоталітарного режиму в Україну" визначено ознаки пропаганди російського нацистського тоталітарного режиму, збройної агресії РФ як держави-терориста проти України - поширення інформації, спрямованої на підтримку або виправдання злочинного характеру діяльності РФ, органів держави-терориста (держави-агресора), їх посадових осіб, працівників, службовців (у тому числі військовослужбовців) та/або представників, які відкрито або приховано діють від імені РФ на території України або з територій інших держав проти України; популяризація та глорифікація такої діяльності, використання відповідної символіки. Відомо, що на тимчасово окупованих територіях заклади освіти та їхні працівники примушуються до ведення діяльності, яка відповідає ознакам рашистської пропаганди, що безпосередньо впливає на формування картини світу, світогляду і ідентичності неповнолітніх українців, поєднуючись із медійними впливами РФ. Медіаосвіта як елемент системи національної безпеки в цих умовах має розглядатися не лише як система профілактики і розвитку інформаційної стійкості, а як засіб інформаційно-психологічної реабілітації від зл�кїсної ворожої пропаганди.

Колективна психотравматизація

Колективна психотравматизація дітей і батьків подіями війни змінює середовище розвитку дитини і створює нові ризики і освітні розриви, пов'язані з пригніченням когнітивних функцій тривалими інтенсивними стресовими переживаннями. Високий рівень стресових симптомів підтверджується українськими і зарубіжними дослідженнями на рівні 30,8% за критеріями ПТСР в квітні 2022 р. (Ben-Ezra, et al., 2022), 42,6% за критеріями КПТСР (Levin et al., 2023) біля 45% відмічають, що мають стресовий досвід, пов'язаний із переглядом фото і відеоматеріалів про події війни у серпні 2022 р. (див. Naydonova et al., 2023) за польовими дослідженнями міського населення, проведеними CANTAR-UA. Нещодавні дослідження Інституту соціології НАН України показали, що переживання з приводу побаченого і почутого в медіа є актуальним стресором для 81% опитаних у жовтні 2023 р. (загальнонаціональне репрезентативне масове опитування). Разом з тим, для відпочинку медіа використовує понад половина опитаних українців. Тобто, медіаспоживання в умовах війни може відігравати як роль додаткового стресора, який виснажує і підриває здоров'я, так і роль протектора, покращуючи психологічні стани. Це стосується також усіх суб'єктів освітнього процесу, які забезпечують неперервність освітнього процесу в надзвичайних умовах, що ми бачили в дослідженні вчителів прифронтових районів Донецької і Луганської області в 2021 р. (Найдьонова та ін., 2021; Найдьонова та ін., 2022). Медіаосвіта, спрямована на формування *ефективної саморегуляції медіаспоживання* (не лише новинного, але й розважального контенту) стає безпосереднім засобом збереження психічного здоров'я і психологічного добробуту.

Разом з тим, проблема медіатравматизації війною і необхідність інформаційно- психологічної стійкості населення до ворожих впливів – є необхідними, але недостатніми змінами в системі медіаосвіти. У ворожих намірах рф щодо знищення України створюється болюча рана на тілі нашого суспільства, щоб зупинити наші наміри розвиватися і перемагати в конкурентній боротьбі, щоб страждання звузили нашу свідомість лише до виживання і лише до сьогодення. Тому маємо формувати в молоді уявлення про позитивне майбутнє і прагнення до розвитку і добробуту, попри всі воєнні трагедії і негаразди, оскільки уявлення про позитивне майбутнє, взаємопідтримка і зріла ідентичність – основа морально-психологічної та інформаційно-психологічної стійкості демократичного суспільства.

Цифрова трансформація

Цифрова трансформація суспільства спрямована в майбутнє і цей її позитивний психологічний потенціал має бути усвідомлено використаний педагогічною спільнотою, зокрема медіаосвітнянською. Цифрові трансформації – це глобальний, європейський і загальноукраїнський тренд використання комп'ютерних (цифрових) технологій, який реалізується в усіх сферах життя, в тому числі змінює й систему медіа. Цифровізація має інноваційний характер і принципово спрямована в майбутнє. Цифрові технології сьогодні розвиваються як у військовій справі (наприклад, дрони), так і в усіх цивільних сферах: наданні адміністративних послуг, фінансово-банківській сфері, торгівлі,

транспорті, сільському господарстві, інших виробництвах тощо. У контексті Європейської цифрової декади гальмування цифровізації є шляхом, що відкидатиме Україну на периферію економічного розвитку і втрати конкурентних переваг.

Аналіз суб'єктів інтеграції медіаосвітнього руху

В освіті цифровізація здійснюється потужною спільнотою компетентних педагогів, які понад 30 років працюють у сфері компютеризації освіти, інформатичної галузі, розвитку STEM-STEAM освітніх ініціатив. Спільнота медіаосвітян сформувалася в Україні протягом останніх 15 років завдяки всеукраїнським медіаосвітнім експериментам і громадським ініціативам, значно менш інституалізована, але від того не менш значуща для розвитку суспільства. Непродуктивним шляхом є намагання розглянути взаємодію цих двох спільнот в форматі підпорядкування: чи медіаграмотність є частиною цифрової грамотності, чи цифрова грамотність є частиною медіаграмотності? На жаль, саме такі дискусії досить часто розгортаються на спільних майданчиках обговорення майбутніх завдань і в публічних заходах (конференції, форуми) і в кулуарах та різних робочих групах. Непродуктивна постановка питання часто блокує процеси об'єднання зусиль для отримання синергетичного результату.

Сучасні соціально-психологічні знання дають можливість зрозуміти: справедливо й одна, й інша тези - в залежності від ідентифікації з певною спільнотою. Концептуально мова має йти не про злиття чи підпорядкування, а про ефективну взаємодію для досягнення кращого результату для учнів, системи освіти і суспільства в цілому. Медіаосвітня спільнота як більш мобільна і інноваційна і з самого початку інтегрована в різні освітні галузі, має рухатися швидше в бік концептуальної інтеграції. Окреслимо основні концепти, напрями руху і найбільш ефективні точки прикладення зусиль.

Аналіз Європейського досвіду з розвитку медіаграмотності спирається на дослідження, які проводять провідні європейські інституції в сфері медіаграмотності. Звіти щодо розвитку ініціатив з медіаграмотності в Європі, що спираються на проведені масштабні дослідження, дають уявлення про динаміку і головні напрями інтеграційного руху, від чотирьох провідних організацій, а саме: 1) Некомерційна міжурядова організація Європейська аудіовізуальна обсерваторія - European Audiovisual Observatory (EAO); 2) Міжнародна консультативна мережа експертів, які працюють над соціальним виміром освіти та навчання - Network of Experts working on the Social dimension of Education and Training (NESET); 3) Комітет експертів з якісної журналістики в епоху цифрових технологій (MSI-JOQ); 4) Європейська обсерваторія цифрових медіа (EDMO). Аналіз документів цих інституцій проводився таким чином, щоб виокремити ключові концептуальні моменти, визначення та операціоналізацію понять, важливих для обґрунтування оновлення української концепції цифрової медіаосвіти.

Некомерційна міжурядова організація Європейська аудіовізуальна обсерваторія (EAO), - громадська організація, створена в 1992 році для здійснення моніторингу медіа в Європейських країнах і розроблення

рекомендації для політик у сфері медіа. Надає доступ до баз інформації про медіа, випускає щомісячні інформаційні бюлетені і річні звіти, а також тематичні аналітичні звіти. ЕАО нині охоплює 43 країни, в тому числі Україну з 2022 р. (хоча провідна профільна установа на мапі ЕАО не вказана). Заходи з підвищення медіа та інформаційної грамотності (MIL) досить широко поширені в Європі, існують доступні різноманітні дослідження національних MIL-політик, але не вистачало системного відображення практик медіаграмотності та дій у ЄС. Європейська комісія визнала таке відображення і картографування необхідним для ідентифікації найкращих практик та для сприяння передачі знань між державами-членами і попросила Європейську аудіовізуальну обсерваторію (ЕАО), частину Ради Європи в Страсбурзі, створити звіт про найважливіші проекти медіаграмотності національного чи регіонального охоплення, здійснені з січня 2010 р. до 2016 р. (Mapping of media literacy..., 2016). Це перше загальноєвропейське дослідження такого роду (базове картографування) з метою задокументувати заходи, які вживаються на національному та європейському рівнях для виховання та просування медіаграмотності, перевірене членами Експертної групи ЄС з медіаграмотності (MLEG¹). які запропонували таке визначення медіаграмотності: «включає всі технічні, когнітивні, соціальні, громадянські та творчі здібності, які дозволяють громадянину отримати доступ, мати критичне розуміння медіа та взаємодіяти з ними». Дослідження виявило, що основною зацікавленою стороною розвитку медіаграмотності є громадянське суспільство. Підтримка урядами ініціатив з медіаграмотності може трактуватися як підтримка інтересів громадянського суспільства і розвитку демократії. Для операціоналізації умінь з медіаграмотності у цьому дослідженні було використано такі 5 категорій: 1) *Творчість* (медіаторчість): наприклад, створення, побудова та генерування медіа-контенту. 2) *Критичне мислення*: наприклад, розуміння того, як працює медіаіндустрія та як медіа будують повідомлення; сумніви щодо мотивів виробників контенту, усвідомлений вибір та використання контенту; розпізнавання різних типів медіаконтенту і оцінка вмісту на предмет правдивості, надійності та співвідношення ціни та якості; розпізнавання ризиків і управління онлайн-безпекою. 3) *Міжкультурний діалог*: наприклад, боротьба з радикалізацією та мовою ненависті. 4) Використання медіа: наприклад, можливість пошуку, навігації, а також використання медіаконтенту та послуг. 5) *Участь і взаємодія*: взаємодія, залучення в економічні, соціальні, творчі, культурні аспекти життя суспільства через медіа і сприяння демократії через участь і основні права. У звіті зроблено висновок, що серед запропонованих умінь медіаграмотності найбільше проектів у Європі спрямовується на розвиток критичного мислення, яке охоплює досить широке коло різноманітних аспектів, у тому числі визначення правдивості інформації та безпекові питання, які так важливі для оновлення української концепції. Це дуже важливий концептуальний момент – взаємозумовленість безпекових питань і розумового розвитку.

Міжнародна консультативна мережа експертів, які працюють

над соціальним виміром освіти та навчання (NESET) провела дослідження з виявлення доказово ефективних навчальних моделей розвитку медіаграмотності (McDougall, et al., 2018).

Медіаграмотність у цьому дослідженні розуміється як «здатність отримати доступ до медіа, розуміти і критично оцінювати різні аспекти медіа та медіа-контексту, створювати комунікації в різноманітні контекстів» (згідно з визначенням (Європейська Комісія, 2007). Це визначення ґрунтується на трьох ключових елементах (Silver, 2009): 1) доступ до медіа та медіаконтенту; 2) критична здатність розшифровувати медіа-повідомлення та усвідомлювати те, як медіа працюють; 3) креативність, комунікативні та виробничі навички. Медіаграмотність стосується медіаповідомлень інформаційного і творчого змісту тексту, звуку та зображень, що передаються всіма формами ЗМІ, включаючи телебачення, кіно, відео, веб-сайти, радіо, відеоігри та соціальні мережі. Оскільки медіаграмотність стосується всіх медіа, поняття охоплює та включає всі інші форми грамотності, включаючи цифрову грамотність (Perez Tornero & Varis, 2010).

Дослідження NESET спирається також на більш сучасний концепт медіа та інформаційної грамотності (MIL)², який охоплює компетентності та практики, що стосуються всіх існуючих видів грамотності та призначений для підтримки розробки політики та стратегій у різних сферах, таких як інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), медіа, доступ до інформації та політики неформальної та формальної освіти (Grizzle та ін., 2013). Рамка навчальних програм і компетентностей поєднує медіаграмотність та інформаційну грамотність під однією «парасолькою» (Wilson et al., 2011). MIL включає компетентності, які дають змогу громадянам: 1) розуміти роль і функції ЗМІ та інших постачальників інформації;

2) розуміти умови, за яких ці функції можуть виконуватися; 3) визнавати та формулювати *потребу* в інформації; 4) знаходити та отримувати доступ до відповідної інформації; 5) критично оцінювати інформацію та зміст медіа та інших постачальників інформації з точки зору авторитету і поточної мети; 6) отримувати та систематизувати інформацію та медіаконтент; 7) синтезувати або оперувати ідеями, абстрагованими від змісту; 8) етично та відповідально доносити своє розуміння створених знань до аудиторії у відповідній формі та середовищі; 9) уміти застосовувати навички ІКТ для обробки інформації та створення контенту, генерованого користувачами; 10) взаємодіяти зі ЗМІ та іншими постачальниками інформації для самовираження, свободи вираження поглядів, міжкультурного діалогу і демократичної участі³.

¹ Media Literacy Expert Group (MLEG)

² В українському перекладі найбільш відповідним терміном є «інфомедійна грамотність», який усталився завдяки проектам IREX в Україні.

³ Тут і далі переклад англомовних джерел - авторський (Л.А.Найдьонові).

У контексті дискусії щодо медіа та цифрової грамотності в звіті NESET розглянуто зв'язок концепцій цифрового громадянства і компетентностей демократичної культури. Концепція МІЛ пов'язана з іншими двома важливими для Європи концептами. 1) *База компетентностей щодо демократичної культури* (Reference Framework..., 2018), яка включає цінності, ставлення, уміння і знання та критичне розуміння. 2) *Концепція цифрового громадянства* базується на системі компетентностей для демократичної культури і безпосередньо пов'язана з іншими поняттями, такими як глобальне громадянство, глобальна компетентність, цифрова компетентність, цифрова свідомість, цифрова грамотність, цифрова медіаграмотність (Frau-Meigs et al., 2017).

Концепт цифрового громадянства стосується чотирьох основних конститутивних елементів, близьких до поняття медіаграмотності і до деяких з його основних сфер компетентностей, (зокрема, доступ, створення, дії та агентність): 1) компетентне та позитивне залучення до цифрових технологій (створення, робота, обмін, спілкування, дослідження, гра, спілкування та навчання); 2) активна та відповідальна участь (цінності, ставлення, уміння, знання) у спільнотах (місцевих, національних, глобальній) на всіх рівнях (політичному, економічному, соціальному, культурному та міжкультурному); 3) участь у подвійному процесі навчання впродовж життя (у формальній і неформальній та неформальній освіті); і 4) постійне відстоювання людської гідності.

У звіті NESET освіта для медіаграмотності (media literacy education - англomовний еквівалент терміну медіаосвіта) розглядається не лише як набір компетентностей, які мають розвивати учні, але й як вимір *вольовий*, адже самі по собі компетентності не можуть забезпечити всіх інструментів, необхідних молоді для критичного сприйняття медіа. Звіт спрямовано на оцінювання того, чи достатньо практик освіти медіаграмотності для культивування активних форм громадянства, заснованих на демократичних цінностях і поглядах. У звіті підкреслюється, що всі зазначені компетентності працюють разом, щоб підтримати активну участь учнів у навчанні через процеси споживання/користування та створення медіаповідомлень. Компетентності можуть бути підтримані в початковій і середній освіті шляхом інтеграції медіаграмотності в шкільну програму, а також через спеціалізовані заняття в класі, які стосуються, наприклад, дезінформації. Компетентності щодо медіаграмотності також підтримуються сприятливими контекстуальними факторами, наприклад відповідною освітою вчителів, сприятливим шкільним середовищем та різними формами партнерства з місцевими громадами. Для активної участі в демократичному суспільстві уміння медіаграмотності є необхідними, оскільки вони дають змогу громадянам надавати доступ до медіа, розуміти їх і мати справу з ними, а також заохочують через громадянську активність «використання учнями свого голосу» - шляхом залучення до онлайн- заходів, їх організації, що сприяє активізації громадянської компетентності і навчає свободі висловлювань, участі в публічній сфері життя суспільства, значна частина якої відбувається в медійному просторі.

Комітет експертів з якісної журналістики в епоху цифрових

технологій (MSI- JOQ⁴), який є підпорядкованим органом Керівного комітету Ради Європи з питань медіа та інформаційного суспільства (CDMSI⁵) провів 2020 р. дослідження медіаграмотності з боку медійних інститутів (Supporting..., 2020). Дослідники розробили мапу МІЛ-умінь, які можуть допомогти людям визнавати та цінувати якісну журналістику.

Медіа та інформаційна грамотність (MIL) у цьому проєкті включає когнітивну, технічну та соціальну сторони знань і умінь, які дозволяють громадянам ефективно отримувати доступ до медіаконтенту та критично аналізувати інформацію, надають знання та уміння зрозуміти, як виробляються, фінансуються та регулюються медіа, а також підтримують довіру та забезпечують компетентність щодо приймання обґрунтованих рішень про те, які медіа вони використовують. МІЛ є ключем до розуміння *етичних* наслідків медіа та технологій, а також ефективного спілкування, зокрема шляхом інтерпретації, створення та публікації вмісту. Незалежно від віку чи соціалізації, МІЛ допомагає людям правильно керувати інформацією, надаючи їм можливість приймати обґрунтовані та самостійні рішення в особистому житті, соціальному та робочому аспектах життя. МІЛ сприяє демократії, оскільки вона заснована на *правах людини* та верховенстві права, передбачає публічні та вільні дебати для формування думки. Спільні знання та спільна історія мають вирішальне значення для соціальної *згуртованості*, а уміння МІЛ збільшують внесок і частку кожного громадянина у ці суспільні блага, так як і якісна журналістика має вирішальне значення для забезпечення екосистеми медіа та інформації, на яку громадяни можуть покластися. Якісна журналістика визначається на ціннісних засадах - з її непохитною відданістю прагненню правди, чесності та точності, до незалежності, прозорості та людяності, а також із сильним почуттям суспільного інтересу в сприянні підзвітності в усіх секторах суспільства. Для організацій, установ та окремих тренерів, які займаються поширенням МІЛ, існує гостра потреба в розумінні того, як люди думають та приймають рішення, коли мають справу з цифровими медіа - включаючи усвідомлення ірраціональності, упередженості, неточності та брехні. Це фактично запит на більш глибоку психологічну компетентність як складову сучасної медіаграмотності.

Європейська обсерваторія цифрових медіа (EDMO) – проєкт протидії дезінформації, що фінансується ЄС, взаємодіє з національними урядами країн членів ЄС, базується на консорціумі університетів і охоплює 14 хабами 27 країн ЄС. EDMO об'єднує фахівців із перевірки фактів, експертів із медіаграмотності та академічних дослідників для розуміння та аналізу дезінформації у співпраці з медіаорганізаціями, онлайн-платформами та фахівцями з медіаграмотності. EDMO розгортає платформу для підтримки роботи мультидисциплінарної спільноти з досвідом у сфері онлайн-дезінформації. EDMO сприятиме глибшому розумінню суб'єктів дезінформації, векторів, інструментів, методів, динаміки розповсюдження, цілей і впливу на суспільство.

⁴ Committee Of Experts On Quality Journalism In The Digital Age (MSI-JOQ)

⁵ Steering Committee on Media and Information Society (CDMSI)

Дослідження EDMO було проведене в 2022 р. і спрямоване на аналіз ініціатив протидії дезінформації, яка зросла через російсько-українську війну (Livingstone, 2022). Майже половина всіх ініціатив була спрямована на широку громадськість. На другому місці за поширеністю були ініціативи для педагогів і батьків, а діти чи студенти, ймовірно, були вторинними бенефіціарами.

Виявилося, що існує небагато ініціатив, спрямованих на охоплення конкретних груп ризику, які можуть бути більш сприйнятливими до дезінформації або найбільше потребують надійної інформації. Найчастіше ініціативи з медіаграмотності надавалися як онлайн-ресурси. При цьому про них аудиторія має дізнатися і захотіти їх використати – у цьому вбачається обмеженість наявних цифрових інструментів розвитку медіаграмотності. Тобто, інформативні сторінки для батьків будуть корисні лише в тому випадку, якщо батьки справді їх шукатимуть, а онлайн-лекції чи відео можуть бути дуже доступними, але на практиці ймовірність того, що людина їх самостійно шукатиме досить мала.

Таким чином, у європейських картографічних доказових дослідженнях ініціатив з медіаграмотності зафіксовано наявний рух до використання цифрових інструментів. Попри наявність концептів цифрового громадянства, в медіаосвіті цей напрям представлено недостатньо. Разом з тим, нещодавні європейські ініціативи і документи 2023-2024 рр. щодо Цифрової декади в Європі позначають перспективу активізації руху в цьому напрямі. Крім використання цифрових онлайн-ресурсів, ігор і застосунків як засобів розвитку медіаграмотності, європейський контекст цифрової трансформації дає чіткі орієнтири сучасного розуміння цього концепту - цифрова грамотність – як парасолькового.

Завдання подальшого аналізу – виявити, наскільки в українських реаліях медіаосвіти і цифрової грамотності враховуються європейські тенденції для обґрунтування концепції цифрової медіаосвіти як одного з напрямів євроінтеграції системи освіти і стратегії цифрової трансформації суспільства і освіти.

Європейські і міжнародні тренди.

Загалом цифровізація – один з п'яти найпотужніших викликів, які стоять перед людством загалом і усвідомлюються в Європі (серед таких як зміна клімату, здоров'я, економіка і рівність) (2030 Digital Compass..., 2021). У складному і всеохопному процесі цифровізації можна виокремити кілька важливих граней цих викликів: а) цифрові сервіси (послуги), б) цифрові ринки, в) цифрові фінанси, г) штучний інтелект, д)

цифрова приватність і економіка даних, е) дезінформація (Europe's Digital..., 2019). У основних Європейських документах стосовно стратегій цифрової трансформації суспільства і освіти до 2030 р. - 2030 Digital Compass (Communication..., 2021); DigComp2.2 (Vuorikari, et al., 2022); Digital Decade Policy Programme 2030 (Decision..., 2022) – серед головних напрямів цифровізації визначаються: уміння (skills), врядування (government), інфраструктура і бізнес. Європейський шлях до цифрової економіки та суспільства — це солідарність, процвітання та стійкість, що базується на наснаженні (розширенні прав і можливостей) громадян і бізнесу, забезпеченні безпеки та стійкості цифрової екосистеми та ланцюгів постачання. У першому напрямі мається на увазі масова цифрова умілість громадян і висока цифрова майстерність професіоналів. У конкретних показниках цифрової декади цей напрям передбачає підготовку і працевлаштування 20 млн. фахівців ІТ сфери з більшим гендерним балансом і забезпеченням 80% уміннями користуватися цифровими технічними засобами у повсякденному житті. Найчастіше для опису цих умінь використовується поняття комп'ютерної та інформаційної грамотності (CIL⁶), яке стосується здатності студентів отримувати доступ, оцінювати та продуктивно використовувати цифрову інформацію. Більш інтегрований концепт інформаційної, комп'ютерної та цифрової грамотностей (що використовується в ICILS⁷) наголошує на умілості *мислення вищого рівня*, яка потрібна студентам, щоб ідентифікувати факти та ділитися в Інтернеті тією інформацією, яка є надійною та заслуговує довіри. Уміння комп'ютерного мислення (СТ⁸) пов'язані зі здатністю студентів *концептуалізувати проблеми та формулювати рішення* способами, які можуть бути реалізовані комп'ютером. Так, наприклад, студентів оцінюють за їх здатністю описувати та вирішувати проблеми за допомогою середовища візуального кодування.

Міжнародний моніторинг цифрової та інформаційної грамотності, проведений 2018 р. (Fraillon et al., 2020) показав, що молоді люди не розвивають складні цифрові уміння, просто зростаючи на цифрових пристроях, а забезпечення студентів чи вчителів ІКТ-обладнанням недостатньо, щоб покращити їхні цифрові технологічні (користувацькі) уміння. Існує також цифрова нерівність і цифровий розрив, пов'язані з соціально-економічним статусом учнів (вимірюється за професією батьків, освітою та кількістю книг у домі), тому розбіжності цифрової грамотності всередині країни більші, ніж між країнами. Спираючись на визначення Міжнародного союзу електрозв'язку (ITU⁹, 2018), сформульовані в європейському інтеграційному проекті Horizon UE консорціуму ySKILLS¹⁰ (d'Haenens, 2023; Vissenberg et al., 2022; Pyżalski, 2023), представленому на першій Європейській конференції з цифрової та інфомедійної грамотності¹¹, цифрова грамотність є як функціональною, так і *ціннісною* характеристикою, що охоплює «здібності, необхідні для

⁶ Computer and information literacy (acronym: CIL)

⁷ International Computer and Information Literacy Study (acronym: ICILS)
<https://www.iea.nl/studies/iea/icils/2023>

⁸ computational thinking (acronym: CT)

⁹ The International Telecommunication Union (acronym: ITU)
<https://www.itu.int/en/Pages/default.aspx>

¹⁰ Youth Skills (acronym: ySKILLS) <https://yskills.eu/>

¹¹ The European Digital and Media Literacy Conference in Brussels From Tuesd

взаємодії з технологіями у спосіб, який дозволяє людям формувати, а також використовувати цифрові платформи та середовища, засновуючись на знаннях про те, чому ІКТ роблять те, що вони роблять, і якими можуть бути наслідки цих дій для окремих людей і суспільства» (Smahel et al., 2023: 13). Тобто, цифрова грамотність включає не лише уміння і знання. Розрізняється чотири виміри цифрової грамотності: 1) технічна та операційна, 2) навігація та обробка інформації, 3) спілкування та взаємодія, 4) створення та виробництво контенту (Smahel et al., 2023). Запропонована уSKILLS модель цифровізації освіти включає три головні блоки індивідуальних і соціальних чинників: 1) цифрову участь - залученість до цифрового середовища (з такими складовими як доступність, рівні активності, оцінка ризиків і можливостей); 2) добробут (психологічний, когнітивний, соціальний і фізичний) і 3) власне цифрову грамотність, складові якої розподілені за двома вісями - функціональних умінь і критичних знань, які відповідають основним трьом блокам (технічна й операційна складова; інформаційна навігація і обробка; комунікація і взаємодія суб'єктів) з додаванням четвертого - створення контенту і продукування коду. Саме такий дизайн пропонується для інтеграції інформаційної і цифрової грамотності для освітніх практик у європейському контексті.

На нашу думку, попри наявність довгої історії розвитку медіаграмотності в Європі, досвіду швидкого і скоординованого реагування екосистеми медіаграмотності на виклики війни суттєво бракує. Український досвід має бути зорієнтований на те, щоб дати вагомий поштовх розвитку європейських практик реагування на надзвичайні виклики. Реакція європейської екосистеми медіаграмотності на виклики війни зосереджується насамперед на дезінформаційній складовій деформації медійного поля війною. Для українських реалій додатково з викликом дезінформації постають задачі протидії викликам медіатравматизації з метою захисту психічного здоров'я, оскільки медіа висвітлюючи події війни створюють додаткові стресори і дають тригери ретравматизації – повторного переживання вже пережитих психологічних травм. Останні дослідження медіаефекту російсько-української війни на населення різних країн (Begic et al., 2023; Castro et al., 2023; Palgi et al., 2023) доводять, що цей аспект не є унікальним лише для українського суспільства.

Аналіз української екосистеми медіаосвіти

Аналіз української екосистеми медіаосвіти та різних ініціатив з медіаграмотності проведено нами з використанням методу кабінетних досліджень (аналіз існуючих документів, онлайн-джерел), а також результатів всеукраїнських експериментів з розвитку медіаосвіти, в тому числі змісту обговорень на щорічних стратегічних сесіях із залученням широкого кола громадськості, що працює в цій сфері.

Протягом останніх років розширилися державні ініціативи з медіаграмотності, що створюються на високому урядовому рівні. Уперше в законодавчому полі дається визначення медіаграмотності в Законі України «Про медіа» (Закон України Про медіа, ст.29): *медіаграмотність* - навички та знання, які надають користувачам можливість ефективно і безпечно користуватися медіа-сервісами. У такому застарілому визначенні медіаграмотність зводиться лише до сервісних функцій, не відбивається суспільно-активна спрямованість медіаграмотності, як це характерно для європейських документів. Проте визначення терміну медіаграмотність у Законі України є дуже позитивним досягненням, адже медіаграмотність однозначно вводиться в українське правове поле і відкриває нові можливості розвитку дискурсу медіаграмотності на високому урядовому рівні, у тому числі для формування освітніх політик. Робота над подальшою концептуальною синхронізацією в руслі євроінтеграційних процесів продовжує залишатися дуже актуальним завданням.

Розвиток чи формування критичного мислення, (як імпліцитна присутність компонентів медіаграмотності) в якості завдань чи засобів тим чи іншим чином згадується в численних законодавчих ініціативах, зокрема в Законі України Про освіту (ст.12), «Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності» (ст.3.), Стратегії інформаційної безпеки (Указ Президента України №685/2021), Національній молодіжній стратегії до 2030 року, Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року, Концепції розвитку громадянської освіти в Україні, Концепції розвитку штучного інтелекту в Україні, Концепції розвитку цифрових компетентностей та ін. Розвивається інституційна спроможність громадського медіаосвітнього руху, що об’єднує різні ініціативи і проекти. Міністерством культури та інформаційної політики (МКІП) було створено 2021 р. Національний проєкт «Фільтр»¹², місія якого визначалася як координація ініціатив з медіаграмотності в Україні, щоб об’єднати зусилля держави, громадського сектору, міжнародних організацій та медіаспільноти задля покращення рівня медіаграмотності українців. Фільтр координує насамперед громадські грантові проекти IREX¹³, АУП¹⁴, тощо, проводить роботу з іноземними партнерами, координує акції всеукраїнського рівня (наприклад, всеукраїнський тест з медіаграмотності), масові заходи. Онлайн-ресурс Фільтр все більше виконує функцію представлення українських ініціатив і ресурсів з медіаграмотності у форматі сервісу «єдиного вікна», де представлено карту українських практик медіаграмотності. Недоліком цього ресурсу залишаються відомчі кордони, так, зокрема, ініціативи і ресурси Міністерства освіти та науки, Національної академії педагогічних наук України, аналітичні матеріали Інституту стратегічних досліджень не представлено на цьому порталі, залишаються непрозорими процедури прийняття рішення і критерії про . Нещодавно проведено експертне

обговорення Стратегії МКІП з розвитку медіаграмотності. На жаль, це не Національна стратегія (як було анонсовано раніше), а суто відомча міністерська, спрямована на реалізацію Стратегії інформаційної безпеки. У проекті нової Стратегії медіаграмотності МКІП не робить цілком очікуваний медіаосвітнянською спільнотою акцент на першопріоритетності завдань формування *політик* ефективного забезпечення медіаграмотності населення, натомість пропонується досить заплутана концептуально-понятійна структура, яку обговоримо нижче.

Численними є в Україні ініціативи у сфері інформаційної безпеки для протидії втручанням рашистської пропаганди та дезінформації.

Утворено *Центр протидії дезінформації*¹⁵, який є робочим органом Ради національної безпеки і оборони України (рішення РНБОУ від 11 березня 2021, уведене в дію Указом Президента України від 19 березня 2021 року № 106). МКІП створено *Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки*¹⁶. Широкої популярності набувають проекти протидії дезінформації з міжнародною підтримкою: Детектор медіа (DisinfoChronicle + *інше*), Стопфейк (StopFake), Інтерньюз- Україна (Медіамейкер), Vox Ukraine (Propaganda Diary) та ін.

Варто також наголосити, що питання медіаспоживання для підтримки психічного здоров'я знаходять відповіді у формі ініціатив громадськості та міжнародної підтримки. Так, новий етап проекту комплексного розвитку інфомедійної грамотності IREX «Вивчай та розрізняй» базується на розробках лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти (комплект Медіапсихологія війни) щодо травмазцілювальної медіаосвіти. Є проекти БФ Академії української преси (АУП), зокрема регіональні, що виграли провідні ОІПО, які протягом 10 років брали участь у всеукраїнських експериментах, наприклад, проект Миколаївського ІПО "МедіаВідновлення", що став переможцем конкурсу грантових міні- проектів "Медіаосвіта воєнного часу: нові виклики, ресурси та аудиторії" (регіональний координатор Максим Запорожченко).

На відміну від Європейських практик, бракує спеціалізованих проектів медіаграмотності для підтримки інклюзивної освіти (для нейронетипових дітей, з розладом аутичного спектру, незрячих тощо), а також специфічних проектів для професійно-технічної і професійної освіти, особливо в природничих і технічних галузях освіти.

¹² Національний проект з медіаграмотності Міністерства культури та інформаційної політики «Фільтр» <https://filter.mkip.gov.ua/>

¹³ International Research & Exchanges Board, Ukraine. Strengthening Media Literacy in the Ukrainian Education System. The Learn to Discern in Education (L2D-Ed) program. <https://www.irex.org/project/strengthening-media-literacy-ukrainian-education-system>

¹⁴ БФ «Академія Української преси» <http://medialiteracy.org.ua>

¹⁵ Офіційний сайт Центру протидії дезінформації при Раді національної безпеки і оборони України <https://cpd.gov.ua/>

¹⁶ Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки <https://spravdi.gov.ua/>

Актуальним залишається завдання синхронізації розвитку медіаосвіти з реформою освіти Нова українська школа, зокрема розробка навчальних програм і ресурсів для профільної старшої школи.

Створено досить велику кількість онлайн-ресурсів з розвитку медіаграмотності та критичного мислення, зокрема на платформах Prometheus, EdEra, «На урок», StopSexting тощо, в тому числі освітні серіали на цифровому порталі Дія.Цифрова освіта. Практики медіаграмотності все більше об'єднуються з ініціативами цифрової грамотності, оскільки одним із головних напрямів в обох цих рухах є питання безпеки людини (дитини) в медіа та кіберпросторі.

З метою створення інтегрованої концепції цифрової медіаосвіти в Україні важливим є співвіднесення медіаграмотності з ініціативами розвитку цифрової грамотності, оскільки в європейському контексті існує тенденція поєднання цих двох напрямів суспільних рухів. Тому варто провести концептуальний аналіз інтеграції, здійснюваний з двох напрямів – від інформаційної політики і від цифрової трансформації під егідою відповідних міністерств – МКІП і Мінцифри.

Аналіз українських варіантів інтеграції цифрової та інфомедійної грамотності

Варіант МКІП. Запропоноване у згаданому вище проекті Стратегії МКІП концептуальне рішення інтеграції цифрової і медіаграмотності є досить еклектичним і не чітким. Так, зокрема пропонується структура з трьох груп компетентностей: 1) Вміння розуміти та критично оцінювати контент з різних джерел та відповідально споживати інформацію; 2) Вміти споживати контент в безпечний і захищений спосіб; 3) Відповідально створювати контент та використовувати медіа для підвищення благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства загалом. Основи такої класифікації чітко не виписано в документі, групи взаємно перехрещуються. Так, наприклад, вміння відповідально споживати інформацію цілком можна вважати родовим поняттям стосовно вміння споживати контент в безпечний і захищений спосіб. У назві третьої групи серед перерахованих суб'єктів, на благополуччя яких має спрямовуватися відповідальна медіаторчість, відсутні громади – ключова ланка протидії тоталітарним конструкціям російської пропаганди.

Операціоналізація понять (наповнення цих груп конкретними вміннями) через перелік показників володіння компетентністю теж викликає критичні запитання. Так, у першій групі

«Вміння розуміти та критично оцінювати контент ...» у показниках володіння компетентністю перераховано переважно вміння «сервісного» типу, похідні від журналістської моделі розуміння медіаграмотності (розпізнавати типи контенту, розуміти журналістські стандарти, оцінювати достовірність контенту, ідентифікувати фейки і маніпулятивний контент), доповнені вміннями регулювати емоції від повідомлень і регулювати медіаспоживання. Дещо окремо в цьому переліку, спрямованому суто на контент, згадується вміння обґрунтовувати власну позицію. Не представлено в цій групі те, що зазвичай входить у групу компетентностей критичного мислення, (наприклад, за визначенням МІЛ, що наводилося вище) – «розуміти роль і функції ЗМІ та інших постачальників інформації; розуміти умови, за яких

ці функції можуть виконуватися». Це є принципово важливим в умовах деформацій інформаційного простору війною. Також щодо уміння обґрунтовувати власну позицію – не введено цільові обмеження, порівняймо з європейським визначенням уміння: «взаємодіяти з медіа та іншими постачальниками інформації для самовираження, свободи вираження поглядів, міжкультурного діалогу і демократичної участі». Для критичного розуміння контенту потрібно розуміння системи медіа та умов, в яких вона функціонує, зокрема в ході війни, розуміння ролі вимогливості медіаспоживача, розуміння потреби в правдивій інформації для того, щоб медіасистема підтримувала демократичний розвиток суспільства.

Друга група компетентностей «Вміти споживати контент в безпечний і захищений спосіб» у своїх показниках переважно представляє ті уміння, які зазвичай відносять до цифрової грамотності: здатність захищати персональні дані й приватність; уміння розрізняти безпечні додатки та середовища; уміння захистити себе від шахрайств та зловживань в Інтернеті; розуміння принципів роботи штучного інтелекту та вміння використовувати його для повсякденних потреб; розуміння того, як алгоритми соціальних мереж та налаштування браузерів можуть впливати на підбірку інформації, яку споживає людина; уміння застосовувати цифрові технології для забезпечення власної громадянської участі, вільного і відповідального самовираження та об'єднання зусиль заради спільного блага; застосування цифрового етикету в повсякденному житті. При цьому останні два уміння (застосовувати цифрові технології... і цифровий етикет) виходять за межі назви групи компетентностей

«споживання контенту безпечним способом». Такий варіант інтеграції цифрової грамотності, коли він називається безпековим компонентом медіаграмотності, на нашу думку, є недосконалим.

Третя група компетентностей «Відповідально створювати контент та використовувати медіа ...» розкривається через показники, які частково перетинаються з першою і другою групами, оскільки мають різний рівень узагальнення: вміння створювати якісний контент за допомогою цифрових технологій (чому лише цифрових?); розуміння та повага до авторських прав; вміння висловлювати особисту думку засобами медіа, зокрема в соцмережах; використання можливостей онлайн-навчання; розуміння та протидія мові ворожнечі та соціальним стереотипам.

На етапі громадського обговорення ми висловили понад 30 пропозицій і зауважень до Стратегії, які знаходяться на опрацюванні. У підсумку цього етапу аналізу зазначимо, що крім концептуальних неузгодженостей структури компетентностей та інших зауважень, хотілось би в українських стратегічних документах бачити більше концептуального відображення не лише євроінтеграційних тенденцій, але й специфіки контексту воєнного суспільства, зокрема протидії російській пропаганді, у тому числі в соціальних медіа і розважальному контенті.

Варіант Мінцифри

Інституційним локомотивом розвитку цифрової грамотності в Україні стало Міністерство цифрової трансформації, яке розробило Концепцію розвитку цифрових компетентностей (Про схвалення..., 2021).

За ініціативи Міністерства 2019 р. проведене перше в Україні дослідження з оцінки цифрової грамотності населення (Цифрова грамотність..., 2019), яке започаткувало щодворічний моніторинг (Цифрова..., 2021; Дослідження цифрової..., 2023). В основу визначення рівня володіння цифровими навичками в цих дослідженнях було покладено методологію, що використовується Європейською комісією для обрахунку Індексу цифрової економіки та суспільства (DESI¹⁷, 2017 р.), що ґрунтується на Рамці цифрових навичок, яка систематично оновлюється (остання версія Vuorikari, et al., 2022). DESI-2017 являє собою зведений індекс, що допомагає відслідковувати еволюцію країн-членів ЄС в області цифрової конкурентоспроможності. Використаний в дослідженні Мінцифри зведений індекс складається з п'яти індексів, які характеризуються більш ніж 30-ма індикаторами, це: 1) можливість підключення (Connectivity) - вимірює поширення широкосмужової інфраструктури та її якість, доступ до швидких і надшвидкісних широкосмужових послуг, що є необхідною умовою конкурентоспроможності; 2) людський капітал та цифрові уміння¹⁸ (Human Capital and Digital Skills) – вимірює компетентності, необхідні для ефективного використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ); 3) використання Інтернету (Use of Internet Services) - враховує різні онлайн-активності, такі як споживання онлайн-контенту, відеодзвінки, а також онлайн-покупки і банківські операції; 4) інтеграція цифрових технологій (Integration of Digital Technology) – оцінює діяльність підприємств з позиції впровадження ІКТ, тобто використання підприємством електронних рахунків-фактур, хмарних сервісів, можливість електронних продаж тощо; 5) цифрові державні послуги (Digital Public Services) - оцінює рівень розвитку послуг електронного уряду та електронної охорони здоров'я. Для мети нашого аналізу важливими є насамперед операціоналізація другого і третього індексів, що мають прямий стосунок до завдань освіти, оскільки решта стосується в більшій мірі створення цифрового середовища.

У цьому дослідженні в суб-індексі «людський капітал та цифрові уміння» виокремлюється 4 типи цифрових умінь: 1) інформаційні, 2) комунікаційні, 3) уміння розв'язання проблем і 4) уміння працювати з програмним забезпеченням. Перші дві групи умінь значно перетинаються за змістовим наповненням з операціоналізаціями медіаграмотності. Так, *інформаційні* уміння описують: здатність визначати, знаходити, завантажувати, зберігати, впорядковувати та аналізувати цифрову інформацію, судячи з її актуальності та призначення. Однак, критичний аспект медіаграмотності – визначення достовірності інформації та джерел її отримання - до переліку інформаційних умінь не включено (адже згадуються тільки актуальність і призначення). *Комунікаційні* уміння описують: здатність спілкуватися в цифрових середовищах, обмінюватися ресурсами за допомогою онлайн інструментів,

¹⁷ **Digital Economy and Society Index**

¹⁸ Попри те, що в документах Мінцифри систематично використовується термін «навички» як еквівалент англomовного skills, з психологічної точки зору таке використання є помилковим, адже навички – це автоматизовані уміння (такий рівень умінь, коли вони можуть здійснюватися без участі свідомого контролю), в той час як для перекладу англomовного терміну skills відповідно контексту можна вживати уміння, майстерність, звички. Тому цитуючи документи ми уникаємо помилкового використання терміну «навички» і заміняємо на більш адекватний термін «уміння».

зв'язуватися з іншими і співпрацювати за допомогою цифрових інструментів, взаємодіяти та брати участь у спільнотах та мережах. На жаль, при такому підході вихолощеним стає ціннісний аспект взаємодії, громадянська участь у розвитку демократичного суспільства та контекст цифрового громадянства, як характерна тенденція європейського розвитку поняття цифрової грамотності. Виключення складає лише участь в онлайн консультаціях або голосуванні з певних соціальних чи політичних питань (наприклад, підписання петиції, голосування за проекти громадського бюджету), що є дуже частковою операціоналізацією громадської участі. *Уміння вирішувати проблеми* (дуже важливий компонент) стосуються такого функціоналу: визначати цифрові потреби та ресурси; приймати обґрунтовані рішення щодо того, які цифрові інструменти є найбільш підходящими відповідно до мети, або як потрібно вирішувати концептуальні проблеми за допомогою цифрових засобів; творчо використовувати технології; вирішувати технічні проблеми; оновлювати власні та чужі компетентності. Включення цієї групи умінь найближче до психологічних рефлексивних компетентностей, зорієнтовані на саморозвиток, проте стосуються насамперед безпекових питань. Згадаймо, саме безпекові питання охоплено також у сфері медіаграмотності і особливо акцентовано в умовах війни. Орієнтації на майбутнє, на розвиток, - бракує.

Уміння роботи з програмним забезпеченням є найбільш специфічними саме для цифрової грамотності: створювати та редагувати новий вміст (від обробки тексту до зображень та відео), інтегрувати та переробляти попередні знання та зміст, створювати творчі вирази для медіа, програмування, застосовувати прав та ліцензій на інтелектуальну власність. Останні два уміння безпосередньо стосуються медіаторчості і найкраще інтегруються з поняттям медіакультури, яке згадується у нормативних документах державного рівня, зокрема в Стратегії інформаційної безпеки (Стратегія..., 2021).

Більш чітко структурованим є проект концептуально-референтної рамки цифрової компетентності педагогічних і науково-педагогічних працівників, запропонованої Мінцифри 2021 р. (Концептуально-референтна..., 2021). У цьому підході інформаційна та медіаграмотність позиціонована як один з компонентів цифрової компетентності наряду з комп'ютерною грамотністю і безпекою в цифровому середовищі. Дескриптори інформаційної та медіаграмотності цілком відповідають європейським моделям і відображають специфіку цифрової трансформації освіти: формування інформаційних потреб, пошук даних, інформації та контенту у цифрових середовищах, здійснення доступу до даних, інформації та контенту і вміння переміщатися між ними. Створення і оновлення особистих стратегій пошуку. Аналіз, порівняння та критичне оцінювання достовірності і надійності джерел інформації. Аналіз, тлумачення, перевірка надійності джерел інформації. Вміння розрізняти довірені інформаційні джерела від шахрайських, пропаганду та інші маніпулятивні техніки. Знати що таке соціальний інжиніринг. Вміння досліджувати проблеми за допомогою сучасних цифрових засобів, працювати з великими масивами даних,

робити і презентувати висновки. Вміння добирати, організовувати, обробляти, зберігати дані, інформацію та контент у структурованих цифрових середовищах. (Концептуально-референтна..., 2021, с. 21). Таким чином, інфомедійна грамотність стає суттєвою ознакою компетентного педагога в умовах цифрової трансформації. Проте важливий для системи освіти світоглядний дискурс, що є необхідною складовою демократичного функціонування медіа і розвитку соціуму, що суттєво відрізняє наше суспільство від тоталітарних режимів, на жаль, у дескрипторах і сферах педагогічної компетентності слабо акцентовано.

Тут хотілось би нагадати дискусію, яка розгорнулася при оновленні концепції медіаосвіти в 2016 році (Концепція..., 2016), коли стали очевидними інформаційні загрози російсько-української війни після окупації Криму і окремих районів Донецької і Луганської областей. Пропозиція включити до медіаосвіти принцип патріотизму викликала певний спротив, оскільки нагадувала багатьом радянський пропагандистський дискурс. Час підтвердив правильність уведення тематики патріотизму в медіаосвіту, оскільки в умовах повномасштабного вторгнення саме патріотичні настановлення українців мобілізували колективні дії спротиву агресору. Надмірний спротив ідеологічному дискурсу як наслідок тоталітарної травми імовірно спрацьовує й зараз, не дивлячись на те, що у війні право на самостійний демократичний розвиток вартує життів. Правда життя полягає в тому, що ідеологічного вакууму не існує. На відміну від тоталітарної індоктринації демократичний підхід полягає в тому, щоб створювати умови для забезпечення прав і свобод громадян, вільного і відповідального самовираження – у межах чітких і правдивих правил спільного життя. Виключення світоглядних контекстів з рамки цифрових педагогічних компетентностей з цієї точки зору є неприпустимою помилкою.

Звісно для повного відображення картини і тенденцій розвитку медіаосвіти в умовах цифровізації треба спиратися не лише на державні ініціативи, оскільки громадянське суспільство є лідером у цих процесах (див., наприклад, Картування..., 2020; Трансформація..., 2022), проте такий аналіз виходить за межі припустимих обсягів окремої статті. В Україні також започатковано моніторинг медіаграмотності населення за ініціативи ДетекторМедіа (Індекс..., 2024), проведено оцінку медіаграмотності старшого покоління Українським інститутом медіа та комунікацій (Медіаграмотність..., 2023), проте в цій статті для аналізу ми спиралися насамперед на державні ініціативи і документи.

Проведений нами критичний аналіз продемонстрував, що в обох варіантах інтеграції виявляється певне змішування понять, насамперед на рівні їх операціоналізацій. Відсутність чітких концептуальних меж і форм інтеграції призводить до термінологічної плутанини і породження непродуктивних суперечок замість взаємопосилення. Таким чином, аналіз практик і документів доводить, що гостро назріла потреба концептуального вирішення суперечностей двох зон інтенсивного розвитку українського суспільства, які мають принципову важливість для національної безпеки і забезпечення морально-психологічної стійкості українців в умовах тривалої війни. Концептуальна чіткість сприятиме

ліквідації невинувиненої конкуренції за ресурси і дублювання, переводитиме взаємодію у формат співпраці для найкращого синергетичного результату. Підвищиться якість і фаховість виконання проєктів як з розвитку цифрової грамотності, так і інфомедійної грамотності з чіткою спрямованістю на розв'язання актуальних завдань воєнного часу і повоєнного відновлення. Інформаційна грамотність (як першопоняття), медіаграмотність, інфомедійна грамотність, цифрова грамотність (як і концепт мультиграмотності, що описує більш деталізовані похідні – візуальна, інтернет-грамотність, дата-грамотність, соцмережева, алгоритмічна тощо) завжди розглядалися як сервісні, що працюють на користь людини і суспільства в цілому. Відповідно на рівні операційному синергія може досягатися в формі розвитку конкретних умінь (особистісний контекст) для характерних ситуацій (середовищний контекст), що також можуть мати можливість широкого перенесення на інші ситуації (transferable skills).

Разом з тим, світоглядна культурна складова, яка виходить на забезпечення функціонування демократичної політичної системи суспільства з її цінностями людяності, що протилежні тоталітарним режимам, більше опрацьована в громадських ініціативах інфомедійної грамотності. Цифрова грамотність більшою мірою має вихід у економічну виробничу сферу, що забезпечує конкурентоздатність для спільного блага і процвітання суспільства. Освіта має враховувати обидва ці зовнішні середовищні контексти (полощини), оскільки підготовка людського капіталу для економічної системи тільки тоді забезпечуватиме сталий розвиток, якщо буде спиратися на чіткий світоглядний фундамент і орієнтуватися на психологічне благополуччя людини.

Нова концепція розвитку медіаосвіти в Україні має бути концепцією цифрової медіаосвіти – збережена і наснажена світоглядна складова, характерна для медіаосвіти, спрямованість на забезпечення психологічного добробуту (а не лише безпекових питань) має включати і патріотизм у інформаційній сфері та кіберпросторі, важливі для стійкості і досягнення перемоги. Цифрова медіаосвіта має бути спрямована на сприяння формуванню багатомірної інтегрованої ідентичності (особистісної, громадської, спільнотної, національної), позитивних цінностей і правдивої моральної позиції, зокрема щодо соціальної інклюзії і подолання дискримінацій. Руйнування згуртованості суспільства – одна з провідних мішеней ворожої пропаганди і інформаційно-психологічних операцій. Цифровий компонент має бути включений в медіаосвіту і тому, що цифрові технології змінюють закономірності функціонування медіасистеми, а відповідно і медіаспоживання та медіатворчості. Усе більше ускладнюється інструментальна складова медіатворчості, яка насичується цифровими вміннями – від користування застосунками до модифікації кодів або розвитку лоу-код технологій. Разом з тим, профорієнтаційний компонент і економічна сфера конкурентоспроможності переважно залишаються тим вектором, на який зорієнтована цифрова грамотність, має бути також розширена і в цифровій медіаосвіті. На високому рівні майстерності потрібно ставити завдання інтеграції цифрової і інфомедійної грамотності

під концептуальною парасолькою цифрового громадянства.

Концептуальна модель цифрової медіаосвіти

Запропонована в результаті проведеного аналізу концептуальна модель цифрової медіаосвіти (візуалізацію див. на рис.1) описує дизайн руху до інтеграції інфомедійної і цифрової грамотності в освіті з боку завдань розвитку медіаосвітньої спільноти. У цифровій медіаосвіті як практиці розвитку людського капіталу (на індивідуальному, спільнотному і національному рівні) виокремлюємо три контекстуальні середовищні площини: 1) *безпекова*, що є традиційною, найбільш розповсюдженою і проробленою, яка в умовах війни наповнюється додатковим змістом – не лише захисними характеристиками від потенційних негативних медіавпливів та ворожої пропаганди і брехні, але й позитивними можливостями зцілення і розвитку з використанням медіа; 2) *світоглядна*, яка виводить медіа і цифрову грамотність за межі суто сервісних умінь, а включає ціннісну й етичну складову – заради чого набувати і використовувати компетентності, навіщо потрібні ці уміння, як вони впливають через наші дії і вчинки на навколишній світ і життя - своє та інших людей, що перебувають в інших обставинах і культурних спільнотах; 3) *економічна площина* – теж має цільовий характер, тобто описує аспект капіталізації, на що працює, що посилює цифрова і інфомедійна грамотність, даючи можливість приймати ефективні рішення, швидко і продуктивно використовувати існуючі інформаційні, медійні і цифрові технологічні засоби, а врешті й створювати цифрові та інші інновації. На рис. 1. ці контекстні площини позначено прямокутниками. У кожній з цих площин домінуватимуть чинники, пов'язані з ситуацією війни і воєнних втрат, які визначатимуть пріоритети повоєнного відновлення. Одним з головних середовищних викликів війни є втрати людського капіталу (як в демографічному аспекті, так і в сенсі освітніх втрат), які потрібно надолужувати, щоб забезпечити конкурентоздатність держави. Ці нові воєнні виклики загострюють потреби перебудови залишків радянщини в освіті, хоча освіта перестала відчувати тоталітарний тиск, подекуди він замінився бюрократичним, з формалізацією і вихолощенням головних цінностей людяності і кращих інтересів дитини. Реформування освіти, яке триває, значно ускладнюється війною і стресовими перевантаженнями. Усвідомлення трьох контекстних площин викликів, які загострюються війною і в яких розгортаються ворожі інформаційно-психологічні операції, - це відповідь на дефіцит воєнного контексту в державних документах з медіа та цифрової грамотності (медіацифрової грамотності).

Три контекстні площини умовно окреслюють спрямованість на подальше використання розвинутих в цифровій медіаосвіті компетентностей учнів. Ці середовищні контексти не є альтернативними, а взаємодоповнюваними і взаємопов'язаними, мають підсилювати один одного. Кожний з цих контекстів має специфічне наповнення в двох векторах: інфомедійному і цифровому. Вектори ці визначаються різними спільнотами, які мають різну історію життя і різні формати дискурсу, які розвиваються теж взаємопов'язано, але як свідчить аналіз документів, слабо відрефлексовано. Інфомедійний дискурс має більше історичних

зв'язків із культурним середовищем, а цифровий – із технологічним. У силу все більш зростаючого впливу технологій на культурне життя суспільства (цифровізацію культурних об'єктів, медіавиробництва і мовлення, інших аспектів), все більшою є потреба суміщення і інтеграції дискурсів, принаймні в сфері освіти ця потреба є нагальною. На інтеграцію цих векторів працюватиме чітке усвідомлення спільності контекстів, на які працюють обидва вектори. На рис. 1 вектори позначено широкими стрілками.

Крім того, в освіті інтеграційну функцію виконуватиме розуміння внутрішніх психологічних закономірностей розвитку дитини, на ключові параметри якого працює освіта: мотиваційно-вольові, соціально-емоційні і розумові психологічні новоутворення учнів. Ці особистісні контексти є базовими орієнтирами для гуманістично спрямованої цифрової медіаосвіти, реалізують принцип людиноцентризму, який в епоху цифрових трансформацій з боку технократичного дискурсу оформлюється як ідея цифрового гуманізму. Саме завдяки особистісним контекстам як ключовим орієнтирам, цифрова медіаосвіта може виконувати функцію інформаційно-психологічної реабілітації від злостісної брехливої пропаганди. Цифрова медіаосвіта базуватиметься і забезпечуватиме зростання соціально-психологічної і медіапсихологічної компетентності, яка дає змогу реалізувати дитиноцентричний підхід у сучасній українській освіті при створенні освітніх середовищ у кращих інтересах розвитку дитини. Ці середовища мають підтримувати не лише зовнішню мотивацію, але й тренувати вольові процеси (наполегливість у долатті перешкод, стійкість намірів, цілеспрямованість, рішучість, уміння розв'язувати ціннісні конфлікти тощо), розвивати рефлексію і мислення. Ці особистісні контексти позначено на рис. 1 видовженими овалами, що є спільними для обох векторів.

Основні концептуальні тематичні блоки цифрової медіаосвіти – змістові домени, що отримали свою концептуальну визначеність у різних підходах і реалізовані у численних практичних проектах та освітніх ініціативах. Ці тематичні блоки в обох векторах розвитку позначено на рис. 1. колами - на перетині відповідних контекстів і векторів. Зони перетину тематичних блоків

Так, у межах світоглядного контексту виокремлюється блок реалізації демократичних цінностей, солідарності і громадської участі, який визначає тематичну спрямованість проектів і подій у сфері розвитку цифрової медіаграмотності.

Перелік умінь (показників володіння) включатиме як традиційні для інфомедійної грамотності уміння - оцінити якість інформаційного джерела і повідомлення, розділити факти, інтерпретації і судження, розкодовувати візуальні образи і символи, виокремити комунікативний намір авторів повідомлень і приховані маніпулятивні впливи і т.д., так і особливості медіа, зумовлені цифровими трансформаціями медійної екосистеми, наприклад, розуміння роботи алгоритмів соціальних мереж, роль машинного навчання і штучних інтелектів у медіапроцесах і авторському праві, розуміння засад довіри до цифрових платформ і віртуальних середовищ, конструювання цифрової ідентичності, захист

приватності у середовищах розширеної реальності тощо. Відповідно, на рівні вектору цифрової грамотності цей блок розкривається через тематику цифрового громадянства, соціальної інклюзії, патріотизму в кіберпросторі. Саме цих змістових акцентів не вистачає в стратегіях цифровізації і показниках обраної для моніторингу моделі. Натомість, у напрямі розвитку інфомедійної грамотності вони досить добре опрацьовані, тому взаємозв'язок може дати серйозний синергетичний ефект на спільне благо.

На рівні безпекового контексту, пов'язаного зі світоглядним через розуміння впливу війни та її висвітлення в медіа на суспільство і освіту, акцент у тематичних блоках зміщується на ресурсні складові цифрової медіаосвіти, пов'язані з добробутом і регулюванням медіа та кіберпрактик для досягнення зцілювального ефекту.

Економічна складова, яка спрямована на підвищення капіталізації і конкурентоздатності, спрямовується у векторах на корисні дії, що є важливим аспектом забезпечення стійкості і пружності в умовах війни і повоєнного відновлення. Тематично на рівні інфомедійного вектору блок розкривається як уміння навігації в джерелах інформації і опрацювання контенту, що потребує розуміння функціонування екосистеми медіа, в тому числі розуміння регулювання, саморегуляції і економічного боку медіа. На рівні цифрового вектору тематичне ядро утворюють складні цифрові користувацькі і кодувальні уміння. Цифрова медіаосвіта покликана показуючи важливість і доступність кодування знімати соціальні стереотипи і упередження проти метаматики, які на жаль дуже акцентовані в українському медіапросторі.

Таким чином, у запропонованій концептуальній моделі в якості складових цифрової медіаосвіти використано тематичні блоки (кола), похідні від двох векторів, середовищні контексти (площини) і особистісні контексти (овали). Контекстні складові (середовищні і особистісні) – це основа і підґрунтя для інтеграції векторів. Дотичність і взаємоперетин кіл позначає наявність у різних тематичних колах спільних індикаторів і операціоналізацій, які вже використовуються різними спільнотами для оцінки ефективності власних зусиль. Усвідомлення спільності індикаторів вимірювання є важливим напрямом інтеграції.

Як і будь-яка концептуальна модель, ця також є розумовою конструкцією, яка розділяє взаємозумовлені і в практиці злиті (симультанні) одночасні процеси для кращого розуміння взаємовпливів і зв'язків у різних контекстах. Особистісний контекст розвитку дитини об'єднує спрямованість цифрової медіаосвіти на спільні для всієї освітньої системи результати – формування людського капіталу (у масштабі соціуму) та потужності громади (масштаб спільнот) і забезпечення психологічного добробуту, щасливого життя (у масштабі кожної людини). Для розуміння неперервності зв'язків усіх компонентів моделі – блоків, векторів, зовнішніх середовищних і внутрішніх особистісних контекстів – можна уявити візуалізацію в формі об'ємної фігури, наприклад, циліндра, в якому економічний і світоглядний контекст теж об'єднуються завдяки мотиваційно-вольовим психологічним механізмам усвідомлення потреб і активізації дій; світоглядний і

безпековий – соціально-емоційними психологічними механізмами, представленими в комунікації і спільних діях; а безпековий і економічний завдяки розуму суб'єктів, не лише критичного мислення, але системного із рефлексією включно. Усі особистісні контексти в основі циліндра об'єднуються, що символізує єдність особистості. Усі зовнішні контексти зливаються у верхній площині циліндра, що символізує єдність соціального середовища.



Рис. 1. Концептуальна модель цифрової медіаосвіти



Рис.2 Вплив контексту війни, що визначає фокусування медіапсихологічних стратегій цифровізації суспільства і освіти

Об'ємність фігури дає змогу розмістити в середині уявної конструкції реальність спільнот – і територіальних спільнот – громад, і професійних груп і навіть віртуальні спільноти кіберпростору, з якими вибудовує свою множинну ідентичність особа і в яких відбуваються колективні дії і триває перебіг життя. Усі зони дотику і взаємоперехрещення блоків – це зони інтеграції, які будуть розгортатися в

міжпредметній мультидисциплінарній комунікації. Завдяки таким комунікативним майданчикам формуватиметься новий формат дискурсу, прояснятимуться нові спільні операціоналізації понять, закладатимуться передумови створення нових термінологічних і концептуальних рішень для кращого відображення реальності соціального поступу і особистого розвитку. Звісно, перехід до об'ємних моделей ускладнює її використання, адже потребує досить розвиненого візуального образного мислення, з іншого боку, розвиток технологій сприяє розвитку візуальних і анімованих (кліпових) складових мислення, характерних для цифрового покоління. Тому подальше ускладнення моделі в цьому напрямі є на нашу думку цілком припустимим. Базове статичне зображення моделі цифрової медіаосвіти пропонується для подальшого використання.

Протягом останніх років у публічному дискурсі з'явилися опоненти медіаосвіти, причому із бекграундом дотичним до інформаційної політики (наприклад, Дмитро Золотухін), які вказують, що вузьке трактування медіаосвіти і зведення ініціатив лише до боротьби з дезінформацією стає нефективним в умовах когнітивної війни, спрямованої на руйнування інтелектуального потенціалу нації на різних рівнях. Загалом конструктивна дискусія між прихильниками і опозицією є рушійною силою розвитку, і критерієм є саме конструктивність – тобто, чітка рефлексія зосередженості на предметі дискусії без знецінення і особистісних випадів, які виводять публічне спілкування в іншу сферу взаємодії. На жаль, побутує дискредитація медіаосвіти через зведення її до окремих спеціалізованих підходів (боротьби з дезінформацією, фактчекінгу чи інших напрямів) і подальшої критики як недостатньо цілісних. Тому така критика не є конструктивною, а лише використовується як провокація для хайпу - галасу для видимості. Натомість, розширення медіаосвіти згідно запропонованої моделі сприятиме модернізації освіти і демократизації суспільства, що має вирішувати проблеми наслідків дегуманізації воєнного часу.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Проведений аналіз європейського досвіду підтверджує, що освітня система і суб'єкти освітнього процесу (вчителі, батьки і учні) залишаються провідною цільовою аудиторією для здійснення новацій у сфері медіаграмотності, що спрямовані на подальшу цифровізацію. Цифровізація медіаосвіти у формі створення онлайн-ресурсів є необхідним, але недостатнім напрямом інтеграції. Необхідно збільшувати комунікативну активність цифрових ресурсів з медіаграмотності, їхню вбудованість у життя фахових спільнот, особливо в форматі безпосередніх зустрічей і взаємодії. Реагування європейської екосистеми медіаграмотності на російсько-українську війну зосереджується на протидії дезінформації, що для українського контексту є недостатнім.

Критичний аналіз української екосистеми медіаосвіти та державних ініціатив з розвитку медіаграмотності та цифрової грамотності громадян продемонстрував суттєвий поступ протягом останніх років. Проте суперечливість концептуалізацій і структурування операціоналізацій (показників, індикаторів для вимірювання) стає концептуальним бар'єром, який стримує інтеграційні процеси, породжуючи

непродуктивну комунікацію і протистояння. У стратегічних державних документах досить слабо відображено специфіку воєнного часу, зокрема й надбання української медіаосвітньої спільноти, яка реагує на виклики війни.

У дискурсі розвитку цифрової грамотності недостатньо враховуються європейські концепції цифрового громадянства і набутки практики розвитку інфомедійної грамотності та вітчизняної медіаосвіти. У формуванні політик розвитку медіаграмотності в умовах цифровізації суспільства і освіти акцент ставиться насамперед на безпекових питаннях, недооцінюється необхідність формування позитивної перспективи майбутнього.

Запропонована концептуальна модель цифрової медіаосвіти окреслює шляхи і механізми інтеграції інфомедійного і цифрового вектору в освіті у відповідності до викликів трьох контекстів (світоглядного, безпекового і економічного), які є системними мішенями ворожої пропаганди в умовах воєних дій. Людиноцентризм як провідний принцип визначається особистісною спрямованістю концептуальної моделі, що поєднує усі тематичні складові цифрової медіаосвіти у відповідності до засад цифрового гуманізму і напрацювань вітчизняної медіапсихології.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення ступеню когнітивної прийнятності нового термінологічного дизайну для стейкхолдерів освіти, медійного і цифрового виробничого середовищ, а також полісімейкерів і представників громадянського суспільства для подальшого оформлення і практичного впровадження концепції цифрової медіаосвіти на середньострокову перспективу (орієнтовно до 2030-2035 років).

Список використаних джерел

2030 Digital Compass: the European way for the Digital Decade. (2021). <https://eufordigital.eu/library/2030-digital-compass-the-european-way-for-the-digital-decade/>

Begin, P, Greenglass, E, Hintsa, T, Karkkola, P, Buchwald, P. (2023). Mediation of cognitive interference on depression during the Russo-Ukrainian war in three national samples. *Journal of Health Psychology*. doi:[10.1177/13591053231184065](https://doi.org/10.1177/13591053231184065).

Ben-Ezra, M., Goodwin, R., Leshem, E., Hamama-Raz, Y. (2022). PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Res.*, 320, Article 115011, [10.1016/j.psychres.2022.115011](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.115011)

Castro, M., Dias, J. A., Madeira L. (2023). Does the media (also) keep the score? Media-based exposure to the Russian-Ukrainian war and mental health in Portugal. *Journal of Health Psychology Special Issue: War, Terrorism, Genocide and Politicide*. 1–14.

Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and The Committee of the Regions 2030 Digital Compass: the European way for the Digital Decade (COM/2021/118 final) <https://eurlex.europa.eu/legal-content/en/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0118>

Decision (EU) 2022/2481 of the European Parliament and of the Council of 14 December 2022 establishing the Digital Decade Policy Programme 2030 (Text with EEA relevance) <https://eur-lex.europa.eu/eli/dec/2022/2481/oj>

d'Haenens, Leen (2023). ySKILLS Policy Brief 4: The ySKILLS Research Network:

Charting Pathways to Digital Youth Wellbeing – 6 p. <https://zenodo.org/records/10423759>

Digital citizenship education and democratic participation. (17.01.2024). European School Education Platform. <https://school-education.ec.europa.eu/en/professional-development/courses/digital-citizenship-education-and-democratic-participation>

Europe's Digital Decade: digital targets for 2030. (2019). https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_en

European Commission (2007), Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions, A European approach to media literacy in the digital environment, COM(2007) 833 final <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A52007DC0833>

European Commission (2018), A multi-dimensional approach to disinformation. Report of the independent High level Group on fake news and disinformation. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/6ef4df8b-4cea-11e8-be1d-01aa75ed71a1/language-en>

European Declaration on Digital Rights and Principles. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/european-declaration-digital-rights-and-principles>

Fraillon, J., Ainley, J., Schulz, W., Friedman, T., Duckworth, D. (2020). Preparing for Life in a Digital World IEA International Computer and Information Literacy Study 2018. International Report. The International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA). ISBN 978-3-030-38781-5 (eBook) <https://doi.org/10.1007/978-3-030-38781-5>
<https://www.iea.nl/sites/default/files/2020-04/IEA%20International%20Computer%20and%20Information%20Literacy%20Study%202018%20International%20Report.pdf>

[04/IEA%20International%20Computer%20and%20Information%20Literacy%20Study%202018%20International%20Report.pdf](https://www.iea.nl/sites/default/files/2020-04/IEA%20International%20Computer%20and%20Information%20Literacy%20Study%202018%20International%20Report.pdf)

Frau-Meigs, D., O'Neill, B., Soriani, A. & Tomé, V. (2017). Digital Citizenship Education. Volume 1: Overview and new perspectives. Strasbourg: Council of Europe. - 82 p. ISBN 978-92-871-8432-0

Grizzle, A., Moore, P., Dezuanni, M., Asthana, S., Wilson, C., Banda, F. & Onumah, C. (2013). Media and Information Literacy. Policy and Strategy Guidelines. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000225606>

Levin Y, Ben-Ezra M, Hamama-Raz Y, Maercker A, Goodwin R, Leshem E, Bachem R. (2023). The Ukraine- Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. Psychol Trauma. 2023 Aug 10. doi: 10.1037/tra0001522. Epub ahead of print. PMID: 37561433.

Livingstone, Sonia. (June 21, 2022). Mapping European media literacy initiatives in response to the war in Ukraine – EDMO

Mapping of media literacy practices and actions in EU-28 (2016). European Audiovisual Observatory, Strasbourg. DOI 10.2759/111731 <https://rm.coe.int/media-literacy-mapping-report-en-final-pdf/1680783500>

McDougall, J., Zezulkova, M., van Driel, B., Sternadel, D. (2018). 'Teaching media literacy in Europe: evidence of effective school practices in primary and secondary education', NESET II report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. [AR2_Teaching_Media_Literacy_NESSET.pdf \(bournemouth.ac.uk\)](https://www.bournemouth.ac.uk/AR2_Teaching_Media_Literacy_NESSET.pdf)

Naydonova, L., Chunikhina, S., Naydonov, M., Yermakov, T., Khobta, S. (2023). War Trauma Consequences in Ukraine: Well-being and PTSD Symptoms in Urban Communities. *APA Convention*, Washington, DC, 2-5 August 2023. Взято з <https://www.xcdsystem.com/apa/program/pBf12Ke/index.cfm?pgid=760>

Palgi, Y., Greenblatt-Kimron, L., Ben-Ezra, M., Shrira, A. (2023). Trauma-related and risk factors associated with perceived exacerbation in psychological distress due to the Russo-Ukrainian war. *Psychiatry Research*, 328.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115451>

Perez Tornero, J. M. & Varis, T. (2010). Media Literacy and New Humanism. UNESCO Institute for Information Technologies in Education. <https://iite.unesco.org/pics/publications/en/files/3214678.pdf>

Pyżalski, J. (2023). Positive Internet use and online civic engagement versus active involvement in selected online risks – how are both connected in adolescents from six European countries? *Psychology, Society & Education*, 15(3), 10-18. <https://doi.org/10.21071/psye.v15i3.16093>

Reference Framework of Competences for Democratic Culture (RFCDC). (2018). Volume 1: Context, concepts and model. ISBN: 978-92-871-8573-0. <https://www.coe.int/en/web/reference-framework-of-competences-for-democratic-culture/rfcdc-volumes> (укр. МОВОЮ <https://rm.coe.int/rf-cdc-vol-1-/1680966746>)

Silver, A. (2009). 'A European Approach to Media Literacy: Moving toward an Inclusive Knowledge Society', in Frau-Meigs, D. & Torrent, J. (eds.), Mapping media education policies in the world: visions, programmes and challenges, pp. 11-15. New York: UN-Alliance of Civilizations. <https://www.coe.int/t/dg4/cultureheritage/mars/source/resources/references/others/31%20-%20Mapping%20Media%20Education%20-%20UNESCO%202009.pdf>

Smahel, D., Mascheroni G., Livingstone, S., Helsper, E., van Deursen, A.J.A.M., Tercova, N., Stoilova, M., Georgiou, M.A., Machackova, H., & Alho, K. (2023). Theoretical Integration of ySKILLS: Towards a New Model of Digital Literacy. KU Leuven: ySKILLS. <https://zenodo.org/records/10090717>

Supporting Quality Journalism through Media and Information Literacy Council of Europe study DGI(2020). Prepared by the Committee of experts on quality journalism in the digital age (MSI-JOQ)ю Council of Europe, January 2020. Rapporteurs: Martina Chapman and Markus Oermann <https://rm.coe.int/prems-015120-gbr-2018-supporting-quality-journalism-a4-couv-texte-bat-/16809ca1ec>

Vissenberg, J., d'Haenens, L., Livingstone, S. (2022). Digital Literacy and Online Resilience as Facilitators of Young People's Well-Being? A Systematic Review. *European Psychologist*, 27 (2), 76-85. doi: [10.1027/1016-9040/a000478](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000478)

Vuorikari, R., Kluzer, S. and Punie, Y. (2022). DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens

- With new examples of knowledge, skills and attitudes, EUR 31006 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. ISBN 978-92-76-48883-5, doi:10.2760/490274, JRC128415. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp/digcomp-framework_en

Wilson, C., Grizzle, A., Tuazon, R., Akyempong, K. & Cheung, C.-K. (2011). Media and Information Literacy.

Curriculum for Teachers. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000192971>

Дослідження цифрової грамотності в Україні. Третя хвиля. Міністерство цифрової трансформації України. 2023. – 70 с. https://osvita.dija.gov.ua/uploads/1/8800-ua_cifrova_gramotnist_naselenna_ukraini_2023.pdf

Закон України "Про заборону пропаганди російського нацистського тоталітарного режиму, збройної агресії РФ як держави-терориста проти України, символіки воєнного вторгнення російського нацистського тоталітарного режиму в Україну" від 22 травня 2022 року № 2265-IX (Редакція від 31.03.2023) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2265-20#Text>

Закон України «Про національну безпеку України». Відомості Верховної Ради, 2018, № 31, ст.241. (Редакція від 31.03.2023) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>

Закон України Про медіа Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2023, №№ 47-50, ст.120 (Редакція від 11.02.2024) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2849-20#Text>

Індекс медіаграмотності українців 2020 – 2023 (четверта хвиля). Аналітичний звіт за результатами комплексного дослідження. ГО «Детектор Медіа» Квітень, 2024. – 75 с. <https://detector.media/doc/images/news/archive/2021/225738/prezentatsiya.pdf>

Картування сфери медіаграмотності в Грузії, Латвії, Молдові та Україні (2020). – 33 с. <https://www.jta.com.ua/wp-content/uploads/2021/12/Kartuvannia-mediahramotnosti.-Analitichnyy-zvit.-Ukraina.pdf>

Концептуально-референтна рамка цифрової компетентності педагогічних і науково-педагогічних працівників (проект). (2021). Міністерство цифрової трансформації України. Дія.Цифрова освіта. –70 с. https://osvita.diaa.gov.ua/uploads/0/2900-2629_frame_pedagogical.pdf

Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція).(2016). <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/16501/2016-04-27-kontsepsiya-vprovadzhennya-mediaosvity-v-ukraini-nova-redaktsiya/>

Медіаграмотність для людей старшого віку (60+). Аналітичний звіт. — Київ, ГО «Український інститут медіа та комунікації»,2023. — 65 с. https://www.jta.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/UMCI_MediaLiteracy_60_UA.pdf

Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В. (2022). Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, вип. 4(27), с. 56-70. <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3064/2909>. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4>

Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України : інформаційний бюлетень. Листопад '2021*. Київ, ІСПП НАПН України. Взято з http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf.

Про використання політичним режимом Російської Федерації ідеології рашизму, засудження засад і практик рашизму як тоталітарних і людиноненависницьких. Постанова Верховної Ради України №9101 від 13.03.2023. (Редакція від 31.03.2023) <https://www.rada.gov.ua/news/razom/236006.html>

Про схвалення Концепції розвитку цифрових компетентностей та затвердження плану заходів з її реалізації. Постанова Кабінету міністрів України від 3 березня 2021 р. № 167-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/167-2021-%D1%80#Text>

Стратегія інформаційної безпеки. Указ Президента України від 28 грудня 2021 року № 685/2021. <https://www.president.gov.ua/documents/6852021-41069>

Трансформація сфери медіаграмотності в умовах повномасштабної війни в Україні (2022). – 23 с. <https://www.jta.com.ua/news-and-reports/uimk-pidhotuvav-analitychnyy-zvit-pro-transformatsiiu-sfery-mediahramotnosti/>

Цифрова грамотність населення України. Звіт за результатами загальнонаціонального опитування (2021).

– 134 с. https://osvita.diaa.gov.ua/uploads/0/2625-doslidzenna_2021_ukr.pdf

Цифрова грамотність населення України. Міністерство цифрової трансформації. MLS group. (2019, грудень). – 111 с. <https://www.slideshare.net/mResearcher/ss-210277156>

Биков, В., Лещенко, М., Тимчук, Л. (2017). *Цифрова Гуманістична Педагогіка. Посібник*. Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. – 2017. – 181 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/710669/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A6%D0%93%D0%9F.pdf>

ДОДАТОК ДО РОЗДІЛУ 1.3. КОНЦЕПЦІЯ

цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства

1. Загальні питання

Медіаосвіта активно розвивається в Україні останні 15 років, реагуючи на нові виклики, що виникають перед суспільством і освітою. Концепція впровадження медіаосвіти 2010 р., яку було переглянуто 2016 р., спрямувала розвиток медіаосвітньої системи і забезпечилагуртування спільноти медіаосвітян. Наступний п'ятирічний період розвитку медіаосвіти в Україні відображено в Концепції цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства (далі Концепція). Цифрова медіаосвіта описує поєднання в медіаосвітньому процесі сучасних трендів медіаграмотності і медіакультури особистості з процесами цифровізації освіти і суспільства на основі розвитку новітніх технологій.

Сучасні виклики глобальної цифровізації суспільства і освіти вимагають адекватної відповіді з урахуванням умов, ускладнених війною. Новий ландшафт розвитку цифрових технологій, пов'язаний з впровадженням штучного інтелекту, змінює всі сфери життя суспільства - від цифровізації адміністративних послуг до змін в екосистемі медіа, від цифровізації воєнної справи до цифрових засобів освіти в дистанційному форматі, включно з закладами дошкільної освіти. Медіаосвіта має бути відповідною основним глобальним трендам цифровізації суспільства і освіти, а саме – цифровою медіаосвітою.

Гібридний характер повномасштабної Російсько-Української війни, що включає в себе постійні інформаційно-психологічні втручання, дезінформацію і антиукраїнську пропаганду, вимагає особливих умінь свідомої взаємодії з медійним простором в умовах медіаінформаційних розладів війни. Ця умілість включає зокрема розуміння законів функціонування медіасистеми в демократичному суспільстві, зміни та обмеження інфомедійного поля в умовах війни та відновлення демократичних засад у повоєнний період, знання медіаефектів впливу і засобів протистояння. Пропаганда використовує новітні технології, цифровізується, що вимагає нових поглиблених підходів у боротьбі з посиленою дезінформацією і міфологізацією.

Висвітлення трагедій війни, яке є необхідною складовою життя воєнного суспільства, стає також і додатковим стресовим навантаженням, спричиняє повторну травматизацію споживачів такого медіаконтенту. Медіа транслюють травму війни, створюють медіатравму для вразливих аудиторій. Разом з тим медіаспоживання може мати травмазцілювальний ефект: уміла здорова взаємодія з медіа може стати чинником долання травми і підтримки посттравматичного зростання людини і суспільства в цілому.

Ці обставини створюють особливий виклик системі освіти, що має готувати здобувачів знань до ефективної взаємодії зі зміненим війною медіапростором. Концепція намічає ключові засади для спільної відповіді цим викликом цифровізації, руйнівної пропаганди, медіатравматизації.

Глобальні та євроінтеграційні перспективи, насамперед у сфері цифрової трансформації життя, вимагають від медіаосвіти адекватної відповіді, адже Європейські документи цифрової декади (*Digital Decade Policy Programme 2030 та ін.*) визначають розвиток цифрових умінь і цифрового громадянства як критично важливі складові цифровізації суспільства. Європейський шлях до цифрової економіки та суспільства — це солідарність, процвітання та стійкість, що базується на наснаженні (розширенні прав і можливостей) громадян і бізнесу, забезпеченні безпеки та стійкості цифрової екосистеми та ланцюгів постачання (*DigComp Framework*). Медіаосвітня спільнота як головний адресат Концепції створює підвалини для підготовки нового покоління діячів цифровізованого демократичного суспільства сталого розвитку.

Концепція пропонує способи інтеграції існуючих в Україні суспільних рухів щодо розвитку інфомедійної та цифрової грамотності для досягнення синергетичного ефекту. Концепція базується на розробленій відділом психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології моделі цифрової медіаосвіти. Ця модель включає три основних середовищних контексти (світоглядний, безпековий і економічний) та три особистісні контексти психологічного розвитку (мотиваційно-вольовий, соціально-емоційний і рефлексивно-мисленевий). Інтеграція має відбуватися не шляхом заміщення дискурсу медіаграмотності цифровою грамотністю, а визнанням взаємних внесків у зміст мультиграмотності, необхідної сучасним і майбутнім поколінням у технологічно насиченому світі. Концепція відображає новий сучасний формат дискурсу для усвідомлення ризиків цифровізації для розвитку людського капіталу в умовах війни.

Концепція враховує цифрову конвергенцію медіапростору, в якому традиційні лінійні медіа (преса, радіо, телебачення) і новітні мережеві (соціальні медіа, платформи спільного перегляду тощо) набувають цифрового формату, зокрема використовують штучний інтелект у виробництві і розповсюдженні медіапродукції, а також змінюються суб'єкти медійного простору, в той час як темпи вдосконалення регулятивних правових механізмів (зокрема щодо захисту здоров'я дитини) відстають від темпів технологічних змін, і наразі знаходяться в процесі становлення.

Концепція визначає засади подальшого розвитку медіаосвіти як однієї зі стратегій цифровізації освіти і суспільства з урахуванням глобальних цифрових ризиків і проблем країни, що знаходиться у стані війни, долає наслідки війни. Концепція спрямована на вдосконалення освітнього процесу в закладах дошкільної, загальної середньої, професійної та вищої освіти насамперед на основі запровадження цифрових медіаосвітніх інновацій в системі професійної підготовки педагогів та в системі підвищення кваліфікації працівників закладів освіти різного рівня. Концепція пропонує розширене розуміння цифрової грамотності і включення до її складу показників цифрового громадянства і здобутків інфомедійної грамотності щодо здорового медіаспоживання в умовах війни. Одночасно до інфомедійної грамотності необхідно включати розширення, зумовлене цифровізацією суспільства:

алгоритмічну грамотність, дата-грамотність (орієнтацію в сфері даних), ШІ-грамотність (в сфері розвитку і використання штучного інтелекту), психологічну готовність до свідомої взаємодії з новими технологіями в умовах невизначеності.

Концепцію розроблено у відповідності до чинних в Україні стратегічних документів, законів, державних стандартів та інших нормативно-правових актів:

СТРАТЕГІЯ інформаційної безпеки, затверджена Указом Президента України від 28 грудня 2021 року № 685/2021 визначає інформаційну безпеку України як складову частину національної безпеки України, а інформаційну загрозу як потенційно або реально негативні явища, тенденції і чинники інформаційного впливу на людину, суспільство і державу, що застосовуються в інформаційній сфері з метою унеможливлення чи ускладнення реалізації національних інтересів та збереження національних цінностей України. До глобальних викликів відносяться інформаційні операції, спрямовані на ключові демократичні інститути, зростання ролі соціальних мереж як суб'єктів впливу в інформаційному просторі, недостатній рівень медіаграмотності (медіакультури) в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій. Підвищення рівня медіакультури та медіаграмотності суспільства визначено за одну зі стратегічних цілей. До реалізації Стратегії можуть залучатися наукові та науково-дослідні установи, які забезпечують науково-аналітичне та експертне супроводження процесу формування та реалізації державної інформаційної політики.

СТРАТЕГІЯ Міністерства культури та інформаційної політики України з розвитку медіаграмотності на період до 2026 року (нині Міністерство культури і стратегічних комунікацій України) затверджена Наказом МКІП України від 24.05.2024 у частині аналізу викликів визначає потребу адаптації підходів до медіаграмотності у зв'язку з появою нових загроз з боку Росії, необхідність врахування психоемоційних станів населення, що знижують ефективність програм з медіаграмотності, а також вимоги інтеграції ШІ-грамотності в медіаграмотність.

НАЦІОНАЛЬНА СТРАТЕГІЯ з захисту дітей в цифровому середовищі на період до 2025 року, запропонована 2020 року Міністерством цифрової трансформації України має на меті забезпечення прав і свобод дитини, її захист від будь-яких форм насильства, експлуатації і зловживань у цифровому середовищі, передбачає впровадження викладання у закладах освіти основ цифрової безпеки та медіаграмотності та аналіз рівня освіченості дітей і педагогів.

Концепція спрямована на реалізацію положень **Закону України “Про освіту”** про інформаційно-цифрову компетентність як одну з ключових компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності, та **Державних стандартів початкової, базової і профільної середньої освіти** стосовно інформаційно-комунікаційної компетентності, що передбачає опанування основою цифрової грамотності (початкова освіта) та інформаційно-комунікаційної компетентності, що передбачає впевнене, критичне і відповідальне використання цифрових технологій для власного

розвитку і спілкування; здатність безпечно застосовувати інформаційно-комунікаційні засоби в навчанні, особистому та суспільному житті, дотримуючись принципів академічної доброчесності (базова і профільна середня освіта).

Концепція сприяє використанню і подальшому вдосконаленню ***Рамки цифрових компетентностей для громадян і Концептуально-референтної Рамки цифрових компетентностей педагогічних і науково-педагогічних працівників***, запропонованих Міністерством цифрової трансформації України 2021 року, в яких до компонентів цифрової компетентності віднесено інформаційну та медіаграмотність (с1.к2.), формування та розвиток інформаційної та медіаграмотності учнів/студентів (с5.к1.), рефлексію та оцінювання рівня власної цифрової компетентності (с2 к3.).

Концепція поглиблює і уточнює для умов війни і подальшої цифровізації завдання ***Концепції виховання дітей та молоді в цифровому просторі***, запропоновану НАПН України 2022 року.

Концепція забезпечує підґрунтя для розроблення стратегічних і нормативно-правових документів державного рівня, зокрема Концепції цифрової гігієни дитини дошкільного віку, передбаченої Законом України «Про дошкільну освіту».

Основні поняття використовуються в цій Концепції в такому значенні:

Цифрова медіаосвіта – медіаосвітній процес розвитку медіаграмотності і медіакультури особистості, який враховує новітні феномени і виклики цифрової доби та базується на сучасних досягненнях медіапсихології та кіберпсихології, що вивчають технологічно опосередковану комунікацію між людьми та між людиною і машиною (штучним інтелектом). Цифрова медіаосвіта – термін, що охоплює медійний та інформаційний (інфомедійний), цифровий (digital), кібер-комунікативний (cyber), технологічний в аспекті взаємодії людина - машина (human-machine interaction) та інші новітні аспекти впливу інформаційно-комунікаційних технологій на життя людини і суспільства, стають каналами і медіаторами міжособової взаємодії.

Цифрове освітнє середовище – частина реальності повсякденного життя суб'єктів освіти, розширена можливостями інформаційно-комунікаційних технологій, включає технології мобільної, мережевої комунікації, Інтернет-середовища, комп'ютерні, робототехнічні, та інші мережеві підключення, що використовується з метою отримання доступу до цифрового контенту та/або цифрової послуги. Освітнє цифрове середовище – описує інформаційно-комунікаційне технологічне насичення традиційного освітнього середовища взаємодії суб'єктів освітнього процесу людина-людина (вчитель – учень, вчителі – учні, батьки – вчителі тощо).

Цифровий добробут (термін також відомий як цифрове благополуччя або цифрове здоров'я) - це ціннісні настановлення і прагнення до цілеспрямованих і здорових стосунків із технологіями, що реалізуються завдяки виваженим цифровим практикам і загальному техно-життєвому балансу (оптимальному співвідношенню між

використанням технологій та іншими формами життєвої активності).

Кіберсоціалізація (термін також відомий як цифрова соціалізація) – процес формуванням специфічних особистісних властивостей, що відображають засвоєння індивідом соціального досвіду під впливом цифрового середовища, зокрема в процесі використання цифрових технологій для взаємодії з іншими в соціальних явищах.

Технострес (термін також відомий як цифровий стрес) – це негативний психологічний стан, пов'язаний із поточним або майбутнім використанням (або зловживанням) технологіями, охоплює як феномен технозалежності (втрати контролю над здоровим використанням технологій), так і технодеформації (втрати можливості здорового розвитку і формування порушень та розладів). Технострес викликано технологічним перевантаженням від тиску необхідності швидкого пристосування до інновацій, техновторгненням від технологічних змін життя і приватності, техноскладністю і невизначеністю, а також технічною незахищеністю (що зростають в умовах війни).

Цифрова нерівність (термін також відомий як цифрова дискримінація) – обмеження доступу до цифрових благ, які виникають внаслідок соціально-економічної нерівності та розриву в рівні цифрових та інфомедійних компетентностей. Однією з форм цифрової нерівності є техноференс – розбіжність цифрових та медійних практик в родині між батьками і дітьми (між поколіннями), що посилює технострес.

Цифромедійні ризики – поняття, яке відображає ризики негативного впливу цифровізованого інфомедійного середовища, в якому перебуває людина, на її здоров'я і розвиток, при цьому «цифрові» у визначенні ризиків стосується інформаційно-комунікаційних технологій, а «медійні» – змісту і каналів його доставки споживачу/користувачу. Цифро-медійні ризики для дітей визначаються співвідношенням характеристик цифровізованого інфомедійного середовища і сформованості тих психічних новоутворень, які здатні захистити від потенційного негативного впливу на здоров'я і розвиток дитини.

Медіаінформаційні розлади війни - поняття, що описує деформації медійного простору зумовлені війною: вплив ворожої пропаганди для дезінформації, фальшування історії та ідентичності, руйнування визначеності, перекручування логіки і руйнування механізму причинно-наслідкових зв'язків, підлив згуртованості і нав'язування фальшивих етичних дилем тощо; а також вплив контрпропаганди війни підтримка морального духу війська, обмеження відкритих джерел для неможливості їх використання ворогом, інформування про реальні жахливі події війни, протидія ворожим інформаційно-психологічним операціям і дезінформація ворога через відкриті джерела. Основні наслідки медіаінформаційних розладів війни полягають у нав'язуванні ворожою пропагандою злякисного світогляду і антидемократичних цінностей, виснаженні психологічного ресурсу терором і медіатравматизацією, руйнування людського капіталу через демографічні втрати, а також через зниження майстерності, ефективності прийняття рішень та інших складових конкурентоспроможності.

Медіатравматизація (термін також відомий як цифрова травма або

кібертравматизація) – це процес враження медіаконтентом і способом подачі інформації, тобто отримання у взаємодії з інформацією в медіа (у т. ч. через особисті цифрові пристрої) таких переживань, що перешкоджають або шкодять здатності бути психічно цілісними і благополучними. Протистояти медіатравматизації може регуляція медіапрактик, а також розвиток медіапсихологічної стійкості та пружності, як частини медіакультури особистості, що набувається шляхом цифрової медіаторчості.

Цифрове громадянство базується на системі компетентностей для демократичної культури і включає чотири основні конститутивні елементи: компетентне та позитивне залучення до цифрових технологій (створення, робота, обмін, спілкування, дослідження, гра, спілкування та навчання); активна та відповідальна участь (цінності, ставлення, уміння, знання) у спільнотах (місцевих, національних, глобальних) на всіх рівнях (політичному, економічному, соціальному, культурному та міжкультурному); участь у постійному процесі навчання впродовж життя (у формальній і неформальній та неформальній освіті); і повсякчасне відстоювання людської гідності.

Цифрова гігієна (термін також відомий як кібергігієна) – це поняття, яке охоплює набір правил (вказівок) і найкращих практик, що допомагають людям підтримувати здорове цифрове життя, запобігати техностресам і медіатравматизації. Цифрова гігієна дитини включає керівництво цифровим середовищем з боку дорослих, що несуть відповідальність за добробут і розвиток дитини в умовах цифровізації освіти і суспільства, включає набір орієнтирів, порад і регулятивів для забезпечення регуляції цифрових практик в найкращих інтересах дитини.

Інфомедійна грамотність охоплює інформаційну і медійну складову грамотності, початково медійна грамотність – це розширена концептуалізація грамотності. Медіаграмотність включає здатність отримувати доступ до медіа-повідомлень і аналізувати їх, а також створювати, розмірковувати та вживати дії, використовуючи силу інформації та комунікації, щоб змінити світ на краще. Інформаційна грамотність – це процес навчання протягом усього життя щодо визначення, пошуку, оцінки, застосування та визнання достовірності джерел інформації; медійна грамотність стосується розуміння того, як і чому створюються медіа-повідомлення, і для яких цілей, а також розуміння того, як люди по-різному інтерпретують повідомлення, як цінності та точки зору включені в зміст (або виключені), як медіа можуть впливати на переконання та поведінку людини.

Цифрова грамотність охоплює цифрові знання і цифрову умілість, а також крім функціонального містить ціннісний компонент взаємодії з технологіями у спосіб, який дозволяє людям формувати, а також використовувати цифрові платформи та середовища з урахуванням наслідків для окремих людей і суспільства. Чотири виміри умінь цифрової грамотності: технічна та операційна, навігація та обробка інформації, спілкування та взаємодія, а також створення та виробництво контенту (останні три перетинаються з інфомедійною грамотністю) – забезпечують активну участь у сучасному громадянському суспільстві та реалізації

демократичних цінностей.

Цифрова медіаграмотність інтегрує компоненти традиційної інфомедійної грамотності та цифрової грамотності з акцентом на ціннісному компоненті і нових зростаючих її видах – соцмедіаграмотність (грамотність стосовно соціальних мереж), алгоритмічна грамотність, дата-грамотність (розуміння і здатність безпечно користуватися даними), III-грамотність (цифрова медіакомпетентність у сфері взаємодії зі штучним інтелектом).

II. Опис проблеми, яка потребує розв'язання

Використання цифрових технологій дітьми збільшилося під час пандемії COVID-19 у зв'язку з використанням дистанційних форм освіти, в тому числі через воєнні небезпеки і загрози життю і здоров'ю, руйнування матеріальної інфраструктури закладів освіти. Збільшення часу екранних практик дітьми, особливо малих екранів смартфонів, породжує значні ризики для їхнього фізичного, психічного та соціального добробуту і розвитку. Запровадження цифрових інновацій в освіті, яке захоплює новими можливостями для навчання і розвитку дитини має врівноважуватися розумінням цифрових ризиків і відповідними практиками регулювання, розвитком у суб'єктів освітнього процесу цифрової медіаграмотності в складі інформаційно-комунікативних та здоров'язберезувальних компетентностей.

Попри позитивні тенденції розвитку медіаосвіти проблема нестачі критичного мислення, дискредитації цінності наукового мислення в суспільстві, рефлексивна невмілість і декларативність демократичних цінностей залишаються актуальними для системи освіти, яка готує наступне покоління людського капіталу країни в умовах інформаційної агресії та зростання дезінформації.

Основні проблеми у сфері розвитку цифрової медіаосвіти:

1. *Низький рівень усвідомлення цифро-медійних ризиків*, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій та змінами інформаційного простору, зумовленого війною. Відсутність в екосистемі цифровізації суспільства та освіти підсистеми систематичного розвитку цифрової медіаосвіти педагогів і стратегій опанування техностресом населення, зокрема профілактики цифро-медійних ризиків для дітей.

2. *Застарілі стандарти використання інформаційно-комунікаційних технологій дітьми*, які не відповідають реальним практикам дітей у цифровому середовищі. Забюрократизовані процедури своєчасного оновлення стандартів та нормативного забезпечення і підтримки їхнього виконання.

3. *Слабка узгодженість стратегій і засобів цифрової гігієни* між батьками і педагогами та іншими працівниками закладів освіти. Відсутність рекомендацій для педагогів щодо роботи з батьками для забезпечення здоров'язберігального ефекту цифрової медіаосвіти.

4. *Низька поінформованість суспільства і суб'єктів освіти* щодо цифро-медійних ризиків і деформуючого впливу надмірного використання цифрових пристроїв на здоров'я та розвиток дитини,

особливо в ранньому і дошкільному віці, а саме:

4.1. Виникнення проблем з **фізичним здоров'ям**, таких як порушення постави, зниження гостроти зору, порушення сну через вплив на нервову систему надмірної цифрової стимуляції.

4.2. Виникнення порушень **когнітивного розвитку** внаслідок надмірного часу перебування в контакті з цифровими технологіями:

4.2.1. порушення розвитку уваги, а саме: труднощі з концентрацією і фокусуванням уваги, зменшення часу утримання уваги на одному об'єкті без відволікання на інші стимули (цифрові стимули мимовільно привчають мозок маленьких дітей до багатозадачності, також відомої як переключення уваги);

4.2.2. затримка розвитку мовлення (чим більше дитина переглядає аудіовізуального контенту, чим більше батьки або особи, які їх замінюють, залучають цифрові технології як рутинні повсякденні практики дитини, тим гірші показники мовного розвитку дітей, порівняно з впливом живого батьківського спілкування);

4.2.3. затримка розвитку мислення, особливо його вищих форм рефлексивного мислення, зокрема формування умінь розв'язувати задачі (внаслідок гальмування розвитку моторного інтелекту, зменшення часу для предметних ігор з реальним маніпулюванням об'єктами, заміненими екранними практиками).

4.3. Збільшення випадків залежності від гаджетів, що є порушенням розвитку **вольових процесів і регулятивів**, особливо в молодшому шкільному і підлітковому віці:

4.3.1. збільшення імпульсивності, затримка розвитку контролю і самоконтролю, інших рефлексивних функцій саморегуляції (у тих дітей, які більше часу проводять у контакті з цифровим світом);

4.3.2. порушення формування автономності, критичного мислення та формування уявлень про світ через вплив профілізації і алгоритмів підбору і подачі контенту дитині на основі її попередньої поведінки в цифровому середовищі, в тому числі контенту з елементами дезінформації і пропаганди;

4.3.3. зниження мотивації і прагнення прикладати зусилля для навчання через легку доступність результатів при використанні штучного інтелекту, проблеми формування адекватної самооцінки при порівнянні зі штучним інтелектом.

4.4. Ускладнення розвитку **соціальних умінь і світоглядних настановлень** на всіх вікових етапах розвитку:

4.4.1. діти, що проводять багато часу за екранами у взаємодії з цифровими технологіями, зменшують час прямої взаємодії з однолітками, що викликає затримку розвитку соціальних умінь: взаємодіяти в групі і в парі, розподілятися на території, спільно виконувати завдання, розподіляти дії між партнерами, домовлятися про правила взаємодії, формувати розуміння намірів дій партнера тощо;

4.4.2. зменшення часу прямої взаємодії з батьками або особами, які їх замінюють внаслідок надмірного використання цифрових технологій утруднює формування здорових владно-підвладних стосунків, форм участі в житті родини, затримує формування статево-рольового розвитку

дитини, профілювання поведінки дитини в цифровому середовищі може закріплювати неадаптивні форми соціальної поведінки через маніпулювання контентом, який споживає дитина;

4.4.3. неконтрольоване споживання дитиною цифрового контенту може викривити здорові зразки та норми міжособової взаємодії, моделювати шкідливі звички і спотворювати самооцінку дитини, що впливає на її соціальну поведінку;

4.4.4. полегшені форми спілкування, опосередкованого цифровими технологіями, затримує розвиток уміння зрозуміти потреби співрозмовника і врахувати їх у власній поведінці;

4.4.5. парасоціальні стосунки (односторонні стосунки уявної дружби), що складаються в дитини з медіаперсонажами і фіктосоціальні стосунки (з анімованими формами штучного інтелекту), які здатні вести бесіди з дитиною на основі мовних моделей, мають невизначені ризики спотворення комунікації й погіршення психоемоційних станів дитини, зокрема при зміні технологій;

4.4.6. ризик дегуманізації в структурі цінностей як тенденція надання переваги розвитку технологій, нехтуючи порушеннями етики і людяності, що підсилюється дегуманізацією ворога під час війни;

4.4.7. ризик гальмування розвитку національної ідентичності і патріотичних настановлень під впливом дезінформації, ворожої пропаганди, травми війни та медіатравматизації воєнним контентом.

4.5. **Ризик порушення психоемоційного стану** дітей всіх вікових категорій:

4.5.1. тенденція зростання кількості таких явищ, як ранні депресивні стани, підвищена тривожність та/або агресивність, спричинена неперервним надмірним споживанням цифрового контенту;

4.5.2. поява явищ цифрової істерики серед дітей дошкільного віку, пов'язаної з намаганням батьків регулювати дитячі цифрові практики;

4.5.3. випадки суїцидів, що пов'язують із використанням штучного інтелекту вразливими підлітками;

4.5.4. вплив цифрового медіаконтенту на формування образу тіла, задоволення собою, а також пов'язаних з цим розладів харчової поведінки.

4.6. **Ризик втягнення дітей (особливо підлітків) у протиправну і шкідливу діяльність:**

4.6.1. підштовхування до вчинення кримінальних правопорушень (підпалів, поширення військової інформації, крадіжки, використання зброї тощо);

4.6.2. залучення до сексуальної експлуатації і зловживань, виготовлення порнографічних матеріалів тощо;

4.6.3. залучення до розповсюдження і використання психоактивних речовин та інших способів самоушкодження та саморуйнівної поведінки.

5. *Відсутність ефективних процедур міжсекторальної комунікації* між зацікавленими сторонами: регуляторами, виробниками, провайдерами, педагогічною та батьківською громадськістю для розв'язання спільної проблеми протидії технологічним медіа-цифровим ризикам; міжсекторальні суперечності між спільнотами і дискурсами

цифровізації освіти та медіаосвіти.

6. *Недостатня підтримка педагогів та інших працівників закладів освіти щодо науково-методичного забезпечення цифрової медіаосвіти у відповідності до розвитку технологій та підвищення компетентності у сфері безпечного й ефективного використання в найкращих інтересах дитини, компенсації цифро-медійних ризиків дистанційних форм освіти:*

6.1. брак спеціальної підготовки з цифрової медіаосвіти в закладах вищої педагогічної освіти для роботи студентів з цифровими технологіями у дошкільному та шкільному навчальному середовищі, а також системи мотивації педагогічних працівників щодо здорового використання цифрових технологій в освітньому середовищі;

6.2. відсутність методичних рекомендацій щодо інтеграції цифрової медіаосвіти в освітній процес без шкоди для здоров'я дітей і в найкращих інтересах розвитку дитини і з урахуванням освітніх реформ;

6.3. відсутність зручної національної освітньої платформи з визначеним обов'язковим мінімумом знань для педагогів щодо цифро-медійних ризиків дитини, способів їм запобігти, форм роботи з батьками щодо цифро-медійної просвіти.

7. *Відсутність ефективного стимулювання інтенсифікації наукових досліджень, пов'язаних з вивченням цифро-медійних ризиків в умовах війни та вимушених дистанційних форм освіти для пошуку шляхів профілактики і подолання цифро-медійних ризиків, техностресу, цифрової нерівності в системі освіти. Не налагоджено систему впровадження наукових розробок у широку педагогічну практику.*

III. Мета, принципи і строки реалізації Концепції

Метою Концепції є сприяння розвитку підсистеми цифрової медіаосвіти як однієї зі стратегій цифровізації суспільства і освіти в умовах війни і повоєнного відновлення, забезпечення підвищення обізнаності дорослих, дотичних до використання цифрових інформаційно-комунікаційних технологій дітьми, щодо травми війни і цифро-медійних ризиків, інтеграція зусиль освіти з охороною здоров'я, медіаіндустрією та іншими секторами цифровізації суспільства.

Місія цифрової медіаосвіти в умовах війни і повоєнного відновлення: забезпечення розвитку медіаопосередкованих засад підтримки солідарності, добробуту та стійкості і конкурентоспроможності українського суспільства в умовах війни і повоєнного відновлення, що базується на наснаженні (розширенні прав і можливостей) громадян і бізнесу, забезпеченні безпеки та пружності цифрової екосистеми в умовах медіаінформаційних розладів війни завдяки розвитку цифрової медіаосвітньої компетентності нинішніх і майбутніх громадян.

Основні принципи цифрової медіаосвіти в умовах війни і повоєнного відновлення:

- цифровий гуманізм і збереження людиноцентризму (протидія технологічній дегуманізації і дегуманізації війною і забезпечення демократичних прав і свобод);
- розвиток інтелектуального капіталу (рефлексивного мислення і цифрової інфомедійної умілості) як ключового ресурсу повоєнного

відновлення країни;

- медіапсихологічна стійкість у цифрових трансформаціях (цифрова медіаграмотність для травмазцілення, психологічного добробуту і збереження здоров'я);
- протидія воєнним та іншим розладам інформаційного простору (вимогливе інтерактивне медіаспоживання);
- підтримка демократії, наснаження громадянської активності, національної свідомості та патріотизму (цифрове громадянство), підтримка євроінтеграційних процесів (цінності, комунікації, дії);
- ефективна інформаційно-психологічна когнітивна реабілітація, деіндоктринізація рашизма (зокрема на деокупованих територіях) як режиму країни-агресора, спрямованого на підтримку війни і тоталітаризму;
- цифрова медіаторчість суб'єктів освіти як складова екосистеми цифровізації для долання медіатравми і посттравмівного зростання людини, громади і суспільства;
- лідерство медіаосвітньої спільноти в упровадженні цифрової медіаосвіти і в міжсекторальній взаємодії для підвищення поінформованості суспільства щодо ризиків ранньої цифровізації для розвитку дитини.

Строк реалізації Концепції – 2025-2030 роки

IV. Напрями реалізації Концепції

Форми цифрової медіаосвіти: формальна (розроблення і запровадження курсів цифрової медіаосвіти в педагогічних закладах вищої освіти, в інших закладах, в післядипломній освіті), неформальна (розвиток підсистеми масової цифрової медіаторчості), інформальна - через розвиток громадських ініціатив і спільнот.

Пріоритетні напрями розвитку цифрової медіаосвіти:

- здоров'язберезувальний пріоритет – забезпечення цифрового добробуту і цифрової гігієни дітей раннього і дошкільного віку, протидія медіатравматизації і цифромедійним ризикам розвитку дітей усіх вікових категорій;
- ціннісно-світоглядний пріоритет – розвиток цифрового громадянства, української ідентичності і патріотизму в цифровому середовищі для демократичного розвитку країни;
- цифрова медіакультура і медіаторчість для досвіду співпраці і взаєморозуміння, впливу громадян на медійну систему.

Основні адресати: суб'єкти реалізації і бенефіціари цифрової медіаосвіти: основним адресатом Концепції є спільнота медіаосвітян, для якої пропонується новий формат дискурсу, понятійний апарат і пріоритети діяльності, засновані на аналізі міжнародних та вітчизняних досліджень і досвіду кращих практик. Спільнота медіаосвітян України, що зростає і розбудовується з нарощуванням комунікаційної інфраструктури, інституцій і громадських об'єднань та взаємодії з міжнародними спільнотами здатна забезпечити зростання цифрової інфомедійної

компетентності суб'єктів освітнього процесу та сприяти її зростанню в суспільстві в цілому.

Основні напрями реалізації концепції цифрової медіаосвіти мають відбуватися синхронізовано з розвитком інструментів вимірювання ефективності, зокрема застосуванням загальноєвропейських напрацювань:

- Соціальний напрям - становлення екосистеми цифровізації в суспільстві і освіті на засадах цифрового гуманізму і демократичних свобод (інтеграція дискурсу цифрової медіаосвіти і відповідних концептів у суспільні дискусії щодо цифровізації);

- Комунікаційний – розвиток і функціонування комунікаційних майданчиків у взаємодії зі становленням інституту співрегуляції медіа, Міністерством культури та стратегічних комунікацій, Міністерством цифрової трансформації, Міністерством освіти, Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України, інших міністерств та відомств з представниками громадських об'єднань та ініціатив медіаосвітнього напрямку цифровізації;

- Інформаційний – інтеграція зусиль для проведення масштабних синхронізованих інформаційних кампаній для підвищення обізнаності щодо ризиків і для розвитку цифрової медіаграмотності громадян;

- Освітній – створення в межах спільноти робочих груп і творчих колективів для розроблення освітніх/навчальних програм цифрової медіаосвіти; впровадження і аналізу ефективності розробок на засадах співпраці і відкритої науки.

Мобільність концепції: оновлення змісту у відповідності до динаміки суспільно-політичних контекстів.

V. Завдання та заходи, спрямовані на розв'язання проблеми

Основними завданнями, спрямованими на розв'язання визначених у Концепції проблем, є такі ключові форми і кроки:

1. Ініціювати і сприяти розгортанню інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення рівня усвідомлення цифро-медійних ризиків, пов'язаних із надмірним використанням цифрових технологій та змінами інформаційного простору, зумовленого війною. Інформаційні кампанії мають також спрямовуватися на створення в екосистемі цифровізації суспільства та освіти підсистеми систематичного розвитку цифрової медіаосвіти педагогів і стратегій опанування техностресом населення, зокрема профілактики цифро-медійних ризиків для дітей.

- потенційні виконавці/учасники: відповідні структури і спеціалісти МОН України, Мінцифри, МКСК, медійна громадськість

- кінцеві бенефіціари: дорослі громадяни України і діти

2. Розробити рекомендації на основі доказових наукових досліджень і звертатися до відповідних органів регуляції щодо своєчасного оновлення стандартів використання інформаційно-комунікаційних технологій дітьми у відповідності до реальних практик дітей у цифровому середовищі.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні

структури і спеціалісти МОН України, Мінцифри, МКСК, Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення, органи співрегулювання, медійна і педагогічна громадськість

- кінцеві бенефіціари: дорослі громадяни України і діти

3. Розробити рекомендації для педагогів щодо роботи з батьками для забезпечення здоров'язберігального ефекту цифрової медіаосвіти і медіаторчості для підвищення узгодженості батьківських стратегій і засобів цифрової гігієни для дітей різного віку.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні структури і спеціалісти МОН України, МОЗ України, Мінцифри, МКСК, педагогічна громадськість

- кінцеві бенефіціари: суб'єкти освітнього процесу – педагоги, батьки і діти

4. Розробити матеріали для підвищення поінформованості населення щодо цифро-медійних ризиків для здоров'я, когнітивного, вольового, емоційного і соціального розвитку дітей, включно з наданням способів протидії техностресу, кіберсоціалізації, медіатравми та іншим формам деформуючого впливу на здоров'я та розвиток дитини, з урахуванням реалій війни та долання її наслідків.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні структури і спеціалісти МОН України, МОЗ України, Мінцифри, МКСК, медійна громадськість

- кінцеві бенефіціари: громадяни України, батьки і діти

5. Ініціювати створення ефективних процедур міжсекторальної комунікації між зацікавленими сторонами: регуляторами (і органами співрегуляції), виробниками цифрової та медіапродукції, провайдерами, педагогічною та батьківською громадськістю для розв'язання спільної проблеми протидії технологічним медіа-цифровим ризикам і доланням міжсекторальних суперечностей в найкращих інтересах дитини.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні структури і спеціалісти МОН України, Мінцифри, МКСК, Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення, органи співрегулювання, медійна і педагогічна громадськість

- кінцеві бенефіціари: дорослі громадяни України і діти

6. Активізувати наукові дослідження для створення наукової, виробничої та навчально-методичної продукції для забезпечення цифрової медіаосвіти у відповідності до розвитку технологій та підвищення компетентності у сфері безпечного й ефективного їх використання в найкращих інтересах дитини, в тому числі розробити методичні рекомендації для компенсації цифро-медійних ризиків дистанційних форм освіти, посібників для забезпечення підготовки з цифрової медіаосвіти в закладах вищої педагогічної освіти, інтеграції цифрової медіаосвіти в освітній процес різного рівня, заохочення мотивації майбутніх і працюючих педагогічних працівників щодо

здорового використання цифрових технологій в освітньому середовищі.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні структури і спеціалісти МОН України, Мінцифри, заклади вищої і післядипломної освіти, педагогічна громадськість

- кінцеві бенефіціари: заклади освіти, педагогічна спільнота, студенти і учнівство

7. Сприяти включенню тематики щодо протидії цифро-медійним ризикам під час війни до конкурсів з проведення наукових досліджень та експериментальних науково-технічних розробок для стимулювання інтенсифікації наукових досліджень, пов'язаних з вивченням цифро-медійних ризиків в умовах війни для національної безпеки та в умовах вимушених дистанційних форм освіти для оцінки рівня та пошуку шляхів профілактики і подолання цифро-медійних ризиків, техностресу та цифрової нерівності в системі освіти.

- потенційні виконавці/учасники: НАПН України, відповідні структури і спеціалісти МОН України, Мінцифри, заклади вищої і післядипломної освіти, педагогічна громадськість

- кінцеві бенефіціари: наукові дослідницькі команди та інфраструктура, заклади освіти, суб'єкти освітнього процесу, широка громадськість

VI. Очікувані результати та показники їх досягнення

Реалізація цієї Концепції сприятиме такому:

1. Формування рефлексивної підсистеми саморозвитку в екосистемі цифровізованого інфомедійного простору засобами зростання медіаграмотності та медіакультури на засадах цифрового гуманізму і людиноцентризму, для згуртування зусиль усіх зацікавлених сил у зниженні цифро-медійних ризиків та захисту здоров'я та розвитку дитини в умовах війни та долаття її наслідків.

Показник 1: Включення понять Концепції, зокрема щодо цифро-медійних ризиків у стратегічні документи з розвитку цифровізації, цифрової гігієни, медіаграмотності, охорони публічного здоров'я (зокрема психічного здоров'я), інформаційної безпеки та інших нормативних актів і планів діяльності в різних секторах.

Виконавці: НАПН України і Національна академія наук України та її підвідомчі інститути (за згодою), Міністерство освіти і науки України (за згодою), Міністерство культури та стратегічних комунікацій (за згодою), Міністерство цифрової трансформації (за згодою), Міністерство охорони здоров'я (за згодою), Координаційний центр з питань психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України (за згодою), Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення (за згодою), інші міністерства і відомства (за згодою), медійна і медіаосвітня громадськість.

2. Зменшення впливу медіапсихологічних розладів війни і негативного впливу цифрових технологій на здоров'я, психологічний добробут та розвиток дітей, зменшення техностресу серед педагогів та інших працівників закладів освіти за даними щорічного моніторингу

цифрової медіаграмотності.

Показник 2. Започаткування щорічного моніторингу цифрової медіаграмотності воєнного і поствоєнного суспільства, внесення в плани співпраці НАПН України з Національною академією наук України та іншими галузевими академіями, започаткування на конкурсних засадах відповідної тематики для забезпечення фінансування досліджень загальнонаціонального рівня за цією тематикою на конкурсних засадах. Розроблення показників оцінки динаміки цифрової медіаграмотності як засобів доказового вимірювання ефективності засобів протидії актуальним ризикам і прийняття відповідних управлінських рішень.

Виконавці: НАПН України, НАН України (за згодою), Національний фонд досліджень України (за згодою), МОН України (за згодою), інші міністерства і відомства (за згодою), наукові установи відповідного профілю (за згодою), наукова громадськість.

3. Проведення актуальних наукових досліджень і розроблення нової затребуваної наукової, виробничої та навчально-методичної продукції, вдосконаленню Національної освітньої платформи, Платформи психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України та інших цифрових інформаційно-комунікаційних засобів розповсюдження корисної інформації, зокрема в освіті шляхом уведення матеріалів щодо цифрової медіаосвіти для широкої громадськості (за згодою регуляторів цифрових платформ).

Показник 3: кількість розповсюдження і користування розробленими матеріалами на цифрових платформах, кількість кампаній з просування наукової і науково-популярної продукції, яка базується на доказових дослідженнях.

Виконавці: науковці-розробники установ НАПН України та інших наукових інституцій (за згодою), Мінцифри (за згодою), регулятори цифрових платформ (за згодою).

4. Підвищення рівня інформаційно-комунікаційної, цифрової та інфомедійної компетентності педагогів і студентів закладів вищої освіти згідно з концептом мультиграмотності 21 століття, здатності інтегрувати цифрову медіаосвіту в освітній процес, кількість оновлених навчальних програм курсів у закладах вищої освіти та післядипломної освіти для включення інтегрованих модулів з цифрової медіаграмотності, проведення стратегічних сесій для завідувачів кафедр з питань цифрової медіаосвіти.

Виконавці: НАПН України, заклади вищої освіти педагогічного і соціального профілю (за згодою), медіаосвітня громадськість.

5. Покращення обізнаності дорослих (батьків і педагогів) щодо стратегій забезпечення цифрової гігієни дитини дошкільного віку, контролю за використанням нею цифрових технологій (за розробленими показниками моніторингу);

Виконавці: науковці-розробники установ НАПН України та інших наукових інституцій (за згодою), МОН України (за згодою), широка громадськість.

6. Зменшення негативних наслідків надмірного використання дітьми цифрових технологій, і руйнівного впливу на їхній когнітивний,

емоційно-вольовий, соціально-комунікативний розвиток, фізичне та психічне здоров'я (за розробленими показниками моніторингу використання дітьми цифрових технологій і епідеміологічними показниками публічного здоров'я)

Виконавці: науковці-розробники установ НАПН України та інших наукових інституцій (за згодою), МОЗ України (за згодою), Асоціації дитячих психіатрів, Асоціації психіатрів України та ін. – за згодою), широка громадськість.

7. Збільшення кількості, якості і доступності матеріалів для батьків щодо цифрової гігієни в лінійних і онлайн-медіа (за показниками самозвітів батьків у межах щорічного моніторингу батьків дітей різного віку щодо цифрової гігієни, а також за контент-аналізом медіа, соціальних медіа), введення цих показників у моніторинг Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення

Виконавці: науковці-розробники установ НАПН України та інших наукових інституцій (за згодою), МОН України (за згодою), Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення (за згодою), медійна громадськість;

8. Збільшення активних розвивальних форм цифрової медіаторчості у складі практик дітей для покращення цифрового добробуту та балансу технологій в житті і освітньому середовищі, сприяння розвитку цифрового громадянства і демократичної екосистеми медіа (за розробленими показниками моніторингу здобувачів освіти);

Виконавці: представники медіаосвітньої спільноти, науковці-розробники установ НАПН України та інших наукових інституцій (за згодою), МОН України (за згодою), Міністерство культури та стратегічних комунікацій України (за згодою), Міністерство молоді та спорту (за згодою), інші міністерства і відомства (за згодою), Мала академія наук та інші заклади позашкільної освіти (за згодою), Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення (за згодою), медійна громадськість;

9. Проведення дослідно-експериментальної діяльності різного рівня для апробації освітніх інновацій та ефективності запропонованих розробок і діагностичного інструментарію в сфері цифрової медіаосвіти та протидії цифро-медійним ризикам.

Виконавці: установи НАПН України, МОН України (за згодою), представники медіаосвітньої спільноти.

Зазначені очікувані результати та детальні показники їх досягнення будуть визначені у плані заходів на 2025-2030 роки з реалізації Концепції, що буде створено зацікавленими сторонами за підсумком громадських дискусій.

Обсяг фінансових, матеріально-технічних, людських та інших ресурсів

Фінансове забезпечення заходів, спрямованих на реалізацію Концепції, здійснюватиметься за рахунок і в межах видатків державного та місцевих бюджетів на відповідний рік, а також за рахунок міжнародної технічної допомоги та інших джерел, не заборонених законодавством.

Етапи реалізації Концепції

Перший етап, концептуальний (2026 р.) – організація громадського обговорення Концепції з усіма зацікавленими сторонами і потенційними виконавцями, активізація міжсекторальної взаємодії, пошуки джерел фінансування, затвердження плану реалізації Концепції на подальший період.

Другий етап, моделювально-розробницький (2027-2028 рр.), проведення досліджень, обґрунтування і розробка методик проведення моніторингів, вимірювання початкових значень показників, розроблення засобів впровадження цифрової медіаосвіти, навчальних програм та інтегрованих модулів, іншої навчальної та виробничої продукції, її апробація.

Третій етап, впроваджувальний (2029-2030 рр.) - створення системи мобільного реагування суспільства на технологічні інновації через зв'язок наукових досліджень і освітянських практик.

Терміни і етапи реалізації Концепції можуть бути продовжені, переглянуті та/або змінені на підставі широкого громадського обговорення.

Порядок проведення моніторингу, оцінки результатів реалізації Концепції та звітування

Забезпечення координації дій з реалізації Концепції, здійснення контролю за реалізацією Концепції, проведення моніторингу стану її виконання здійснює Національна академія педагогічних наук України.

ВИСНОВКИ до 1 частини. Парадокси і стратегії цифровізації освіти і суспільства

Спираючись на розроблену модель можна сконцентрувати стратегії цифровізації суспільства і освіти в контекстах і змістових блоках, спрямованих на вирішення основних парадоксів цифровізації.

Парадокс перший – попри політичній кров'ю українців демократичний вибір, який спирається на гуманістичні цінності, цифровізація суспільства і освіти продовжує реалізовуватися переважно в суто технократичних операціоналізаціях. З урахуванням того, що атаки на демократичний світогляд, які розгортаються в інформаційному просторі, отримують все нові й нові назви – гібридні, когнітивні, онтологічні війни, психологічна суть від того не змінюється. Політика змикається із управлінням державами і великими корпораціями і цифровізація без світоглядної рефлексії не виконує функції протидії таким суспільним розладам і викривленням, як тенденція ФАТ – фашизм, авторитаризм, тоталітаризм. Ціннісно-світоглядна стратегія цифровізації має бути підсилена медіапсихологічними здобутками.

Другий парадокс. В умовах війни, коли різноманітні медіа помножують інформацію про трагічні події, медіа стають найпоширенішим стресором війни: контакт з медіа викликає стресові реакції, які навантажують і виснажують. Разом з тим, медіатизація дозвілля призводить до того, що й розраду люди шукають у медіа, занурюються у інформаційний простір, який все більше цифровізується і шізується (такий новотвір, що позначає явище видозмін інформаційного простору входженням у нього штучних інтелектів - ші). Тобто, звертаючись до інфопростору як до ресурсу поправити здоров'я, людина потрапляє в ситуацію погіршення. Саме тому стратегія цифровізації, спрямована на конструктивну рефлексію і саморегуляцію медіаспоживання є ключовою для подальших цифрових трансформацій суспільства і освіти. І тут рефлексія використовується в науковому продуктивному значенні (переосмислення з новим самовизначенням, яке виводить із замкнутого кола), а не в викривлено-побутовому деструктивному значенні - самодлубання, самозвинувачення, застрягання на повторенні тих самих думок (пустих нескінченних рефлексій напротивагу діям). Здоров'язберігаюча стратегія цифровізації має увібрати в себе досвід рефлексивного підходу до розвитку медіаосвітньої спільноти, спрямований на введення травмацілюваних компонентів у медіаосвіту, спрямованих на здорове саморегульоване медіа і кібер споживання.

І третій парадокс, можливо найменш очевидний. Це парадокс, який стосується нібито економічної сфери. Там він виглядає як кадрова криза – дефіцит людей, працівників, яких потребують продуктивні виробничі процеси. Разом з тим, зростає кількість людей, які ніби “викинуті” із довоєнної системи економічної діяльності. Це вимушено переміщені особи, які втрачають свої робочі місця. Це ветерани, які повертаючись до мирного життя із своїм новим і часто дуже травматичним досвідом, не можуть в силу втрати здоров'я, або не хочуть через зміну світоглядних настанов повертатися до довоєнних робочих місць. Сама по собі

цифровізація, розвиток дистанційних форм роботи і цифрових робочих місць не вирішує питання в існуючій системі освіти. Потрібні нові формати, засновані на можливостях цифрових технологій, мережеві багатомодульні освітні програми інтенсивної перепідготовки і підготовки. І це не лише вебінари і дистанційні форми освіти в класичних університетах. Це, наприклад, цифровізація практичної підготовки в бізнес-кластерах, персоналізована логістика самоосвіти, заточеної під потреби робочого місця. Головна стратегія змін в освіті і суспільстві – забезпечення дійсної інклюзії, такої посиленої цифровими механізмами логістики освітніх послуг, яка би давала можливість гнучкості і пришвидшення - знайти і допідготувати людину до займаної вакансії; скласти персоналізовану програму навчання саме для цієї людини і саме для цього робочого місця доростивши освітні послуги, якщо існуючих недостатньо. Інновацій у цій сфері цифрової інклюзивності явно недостатньо. Звісно, ця стратегія інклюзивності лише умовно стосується економічної сфери, адже найкраще демонструє нерозривність економіки і цінностей безбар'єрності. Бар'єри не лише в матеріальному світі, але й в інформаційному просторі. І провідними в цифровій трансформації мають бути саме цінності інклюзії. Тільки в культурі бідності кінцевою мотивацією бувають тільки гроші. Подолання культури бідності в тому, що гроші – це лише інструменти, головне – для чого вони працюють.

Таким чином, обгрунтовано три ключові стратегії цифровізації, засновані на медіапсихологічному підході до розв'язання комплексних викликів сьогодення.

Частина 2. Психологічні ризики цифрової трансформації в умовах війни і впливу сучасних медіа: ціннісно-світоглядна стратегія цифровізації

Розділ 2.1. Ціннісні орієнтири гуманізму, єдності та добробуту

Олена Богдан

Вступ.

Питання добробуту є ключовим для людського існування, оскільки охоплює задоволення психологічних, соціальних та економічних потреб, що формують відчуття щастя. У розділі висвітлюється необхідність змін у суспільних орієнтирах українців в умовах повномасштабної військової агресії та інформаційної війни, що точиться в просторі масмедіа, в напрямку гуманізму та єдності. Окрему увагу приділено поняттю добробуту, соціального та психологічного, як об'єкта міждисциплінарного аналізу філософії, психології, соціології, економіки й етики, що демонструє вразливість гуманістичних цінностей в умовах війни.

Поняття добробуту: філологічний, філософський, психологічний контексти.

Перша складність, що потребує вирішення – термінологічна. В україномовному науковому середовищі термін «добробут» використовується паралельно з терміном «благополуччя». Історично склалось, що термін «благополуччя» застосовується частіше. Частково це пов'язано із попереднім довготривалим зануренням української науки до російськомовного наукового середовища та використанням певної «кальки» з російськомовного аналогу «благополучие». Попри зауваження філологів, як то зазначив І.М. Кочан [17], щодо важливості надання переваг українським аналогам наукової термінології, де термін «благополуччя», на думку авторки довідника з українського слововживання М. Волощак [8] краще замінити на «добробут» або «гаразди», в науковому лексиконі соціально-психологічного напрямку досліджень переважає використання терміну «благополуччя». Це пояснюють використанням терміну «добробут» у соціально-економічному контексті, а поняття «благополуччя» більшою мірою зустрічається у психологічних, соціокультурних чи філософських текстах. Тобто «добробут» – це про зовнішні передумови щасливого, або доброго життя, а «благополуччя» – про психологічні, внутрішні передумови. Спробуємо розібратись, чи відповідає таке твердження реаліям української філологічної та психологічної науки.

Для початку звернемось до сучасних словників української мови. Так, Великий тлумачний словник українською мови 2005 року за редакцією В.Т. Бусел трактує «благополуччя – життя в достатку й спокої; добробут, щастя», співвідносить поняття «благополуччя» з зовнішніми умовами задовільного життя, і прирівнює його до терміну «добробут» як синонім [6, с.86]. Варто відзначити, що саме таке розуміння благополуччя присутнє в великій кількості сучасних словників української мови, і воно є точним відображенням розуміння слова «благополуччя», наданим вперше Словником української мови в 11 томах (СУМ, 1970-1980), видання якого було започатковано в 1958 році [31, с.193]. Проспект щодо підготовки цього видання наголошував на

важливості створення словника, що відображає реальний стан мови та відповідає запитам суспільства. У доборі лексики до словника пропонувалось враховувати фахову мову й інтернаціональні терміни, що відображали науковий прогрес. Для цього укладачам академічного «Словника української мови» радили залучати до реєстру терміни, які використовуються у навчальній та науково-популярній літературі, а також у загальній пресі та усній мові. Особливу увагу, як зазначає Л. Кислюк, приділяли системі загальноосвітньої школи як джерелу для формування реєстру [15, с. 181].

Отже, окремі словники української мови, що трактують важливий аспект якості життя людини, пов'язаний з відчуттям її гідності, свободи, самореалізації, по цей час спираються на розуміння й трактовки найбільш пропагандистських часів радянської епохи. Відлуння тих соціальних орієнтирів та налаштувань по цей час впливає на світосприйняття українців через стереотипні спогади «радянського» дитинства, через викривлення в системі освіти та закладені за радянських часів орієнтири життєвої активності та підсвідомого очікування «добра й всіляких благ» від суспільства. «Життя в достатку й спокої» – це не ті слова, що характеризують сучасний стан українського суспільства. Водночас це не означає, що українці позбавлені права на проживання щастя, радості буття та самореалізації. Як зазначає вище згадана Лариса Кислюк, терміносистеми національних мов – це динамічні структури, які змінюються під впливом соціальних, ідеологічних і мовних процесів. Відбуваються різноманітні процеси, як-от термінування (створення нових термінів), детермінування (переоцінка та спрощення термінів), транстермінування (перенесення термінів між сферами) і ретермінування (оновлення значень). На термінологію суттєво впливають суспільні явища, зокрема війна, що змінює зміст і функції суспільно-політичної та військової лексики. Важливу роль відіграє метафоризація та семантичне словотворення, які сприяють взаємодії наукової та розмовної лексики [14, с. 69].

Як підтвердження тези щодо динамічності систем вживаних термінів, пропонуємо визначення альтернативного поняття «добробут», наданого В. Близнюк в електронному виданні Енциклопедії сучасної України, де добробут окреслено як «сукупність умов життєдіяльності в економічному, соціальному, духовному та політичному розуміннях, що надають людині можливості для всебічного розвитку» [2]. Стаття В. Близнюк щодо розуміння сутності поняття «добробут» пропонує розрізняти матеріальний і духовний прояви добробуту. Матеріальний добробут, згідно Близнюк, «передбачає такий економічний стан особи, за якого вона здатна задовольнити свої зростаючі потреби. Такий стан можливий за наявності умов щодо отримання робочого місця та використання результатів праці». Тобто матеріальний добробут не передбачає «отримання благ» лише в силу маніпулятивних соціальних обіцянок і неусвідомлених та незрілих очікувань. Матеріальний добробут є наслідком професійної самореалізації, активної діяльності, здатністю співставляти потреби й можливості, готовності використовувати друге

(можливості) задля реалізації перших (потреби). Оскільки така самореалізація відбувається в соціумі, із залученням зовнішніх, соціальних аспектів життя людини, та передбачає взаємодію з іншими людьми, ми надалі використовуємо термін «соціальний добробут», що, на нашу думку, є певною інтеграцією психологічних (духовних) та матеріальних добробутів окремих членів суспільства.

Духовний добробут, що пов'язаний з внутрішнім світом людини, «передбачає можливість повноцінного і всебічного розвитку людських здібностей. Такий розвиток надає людині можливість усвідомити моральну свободу, знаходити задоволення у розумінні та пізнанні прекрасного, естетичного і досягати знань, що забезпечують можливість діяти самостійно та прагнути у подальшому отримувати й примножувати знання». Оскільки таке трактування знаходиться на перетині кількох дисциплін – філософії, психології, етики, естетики, педагогіки – ми в подальших дослідженнях задля підкреслення психологічного контексту нашого інтересу використовуємо термін «психологічний добробут», що, в свою чергу, є різновидом добробуту духовного [2,с.1-2].

Філософський контекст поняття добробуту (або благополуччя – як ми зазначили вище, цей термін є більш вживаним в українському семантичному просторі) також корелює з дефініцією духовного добробуту. Так, Н. Каргіна, яка розглядає теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні, зауважує, що в сучасних умовах глобальних трансформацій зростає важливість здатності людини до екзистенційного пошуку й відповідей на життєві виклики. На думку дослідниці, усвідомлення внутрішньої свободи, саморозвиток та трансценденція є ключовими механізмами досягнення благополуччя. В той же час, психологічне благополуччя пов'язане з подіями життя, які мають значущість для особистості, й стає основою гармонійного розвитку. Н. Каргіна підкреслює важливість екзистенціального підходу в розумінні психологічного благополуччя, що включає взаємодію зі світом, саморозвиток і відповідальність за життєвий вибір [13].

Для узгодження понять добробуту (благополуччя) та життєвого вибору, звернемось до праці Г. Балла, присвяченій орієнтирам сучасного гуманізму в суспільній, освітній, психологічних сферах. Спираючись на концепції закордонних та вітчизняних дослідників (В.Т. Кудрявцев, В.С. Біблер, О.С. Ахієзер, Ф.Ю. Василюк, Т.М. Титаренко, Р. Мей та ін.), автор трактує вибір як фундаментальну основу людського існування, що часто надмірно універсалізується та абсолютизується як єдина форма свободи [1, с.102]. Оскільки свобода особи — це не лише вибір, а й здатність до творчості, тому вибір не завжди визначає людське існування. Він не завжди обмежується альтернативами, а може бути творчим процесом стратегічного життєвого рішення. Також Г. Балл зазначає, що вибір обмежений сформованими культурними нормами. Вибір може бути складним для людини, особливо у кризових періодах, що провокує психічні розлади. Натомість ефективний вибір сприяє особистісному зростанню. Стратегічні життєві рішення змінюють життєві обставини

людини, але їх реалізація потребує активності та адаптації. Тактичні вибори супроводжують людину щодня, а стратегічні вибори мають глибший вплив на її життєвий шлях. Вибори в реальних життєвих ситуаціях є більш відповідальними, їх не можна «переграти», і наслідки можуть бути незворотними. У деяких сферах, наприклад у військовій справі (чи в умовах війни), рішення потрібно приймати негайно, без можливості тривалого аналізу. Людина живе не «за нормами», а «поміж» ними, тобто має свободу для індивідуального регулювання своїх рішень. У складних ситуаціях правильний вибір потребує критичного мислення та аналізу альтернатив [1, с.101-107].

Таким чином, ми впритул підійшли до необхідності осмислених життєвих виборів та самодетермінації психологічного добробуту особистості, взаємозв'язку між внутрішніми ресурсами людини та її здатністю приймати усвідомлені рішення. Зазначимо найважливіші ідеї, що стосується добробуту українців на сучасному складному етапі соціальних катаклізмів, та впливу персональних рішень на досягнення персонального та соціального благополуччя, що були висунуті Л.З. Сердюк [30]. Л. Сердюк зазначає, що психологічне благополуччя є інтегральним показником позитивного функціонування людини, спрямованості на самореалізацію, щастя та задоволеність життям. Актуалізація внутрішніх ресурсів, таких як самоповага, віра в себе, життєві цілі та позитивні взаємини, є центральним елементом досягнення добробуту. Життєстійкість та здатність перетворювати труднощі на можливості є важливими основами для особистісного зростання та автономії. Персональні рішення, такі як вибір перспектив, постановка реалістичних цілей, самостійність у прийнятті рішень і побудова гармонійних взаємин, значно впливають на рівень добробуту. Бар'єри до самореалізації, як-от нечіткість уявлень про себе та залежність від стереотипів, можуть бути подолані через усвідомлення внутрішніх потреб і здібностей. Основою психологічного добробуту особистості, на думку авторки, є самодетермінація, що включає активізацію внутрішніх ресурсів та можливість самостійно формувати життєвий шлях. Важливим аспектом самодетермінації є її довготривалий характер, що сприяє як реалізації теперішніх резервів, так і розвитку здібностей для майбутнього. Виявлення резервів внутрішніх ресурсів добробуту має прикладне значення, допомагаючи людям усвідомлювати свої потенційні можливості та підтримувати баланс у житті. Дослідниця доходить висновку, що добробут українців у сучасному суспільстві залежить від розвитку їх внутрішньої рівноваги, самодетермінації та осмислення життєвих цінностей [30].

Для ілюстрації слушності таких висновків пропонуємо результати проведених нами досліджень (Богдан, 2024), що фокусували увагу на ціннісних орієнтирах українців в умовах війни [3]. Дослідження із застосуванням опитувальника посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхуно), проходило з травня 2023 року по травень 2024, загальна вибірка становить близько 600 респондентів, і складається з представників освітянської, наукової, соціальної сфер. Аналіз отриманих

результатів показав, що найвищий рівень посттравматичного розвитку продемонстрували шкільні вчителі, психологи та представники інших педагогічних професій. Наводимо п'ять висловлювань, що отримали найвищий рейтинг респондентів: 1) *Я набагато краще розумію цінність власного життя*; 2) *Я можу більше цінувати кожен день свого життя*; 3) *Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті*; 4) *Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті*; 5) *Я став більше співчувати іншим* [3, с. 58-59].

Інше наше дослідження 2022-2023 років, котре стосувалось ціннісно- мотиваційної спрямованості українців у воєнних умовах цифрового суспільства (Мерзлякова, 2023), і охопило вибірку понад 450 осіб, переважно представників освітянської спільноти, продемонструвало, що найважливішими для всіх професійних та вікових груп є наступні ціннісно- мотиваційні спрямованості: самовизначення, соціальність та зрілість. Іншими словами, українці, що прийняли участь у дослідженні, бажають визначити власне місце та роль у суспільстві, й усвідомлено це реалізувати [22].

Про те, що концепція добробуту характеризує якість життя як багатогранний показник, що включає економічні, соціальні, психологічні та екологічні аспекти, наголошують автори пілотного дослідження особистого добробуту українців, проведеного в 2024 році Агенцією Ruban Litvinova Social Impact та Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) за сприяння спільноти Social Value Ukraine [20]. Автори дослідження акцентують увагу на щасті, здоров'ї та соціальних зв'язках, які краще відображають стан суспільства, ніж традиційні економічні показники, як-от ВВП. Тому інтеграція індикаторів добробуту в державну політику сприяє сталому розвитку, орієнтованому на гармонійне поєднання економічних ресурсів і якості життя. В Україні ця концепція особливо актуальна через вплив війни та соціально-економічних викликів, що позиціонує дослідження добробуту як важливий інструмент для ефективного планування відновлення країни. Починаючи з 2000-х років Київський міжнародний інститут соціології проводить дослідження рівня щастя в Україні. Згідно з даними 2023 року частка щасливих українців залишилася стабільною (70%) попри вплив повномасштабної війни. Це підкреслює важливість комплексного підходу до оцінки добробуту, який враховує економічні та соціальні аспекти для розуміння рівня розвитку суспільства.

Методологія проведеного дослідження ґрунтується на шкалі ONS4, створеній Національним статистичним управлінням Великої Британії для оцінки особистого добробуту. Шкала вимірює чотири ключові аспекти: задоволеність життям, відчуття сенсу, рівень щастя та тривоги за допомогою 11-бальної системи. Це інструмент для оцінки якості життя, що охоплює емоційний, фізичний, соціальний і професійний добробут. Дозволимо собі цитування зазначеного звіту, оскільки отримані результати є дуже симптоматичними з огляду на роль та місце орієнтирів добробуту в українському суспільстві часів війни; «Результати демонструють унікальний феномен: попри низький рівень задоволеності

життям 75% респондентів та високий рівень тривожності у 65% українців, велика частина респондентів (62%) відчують значний сенс у своїй діяльності. Це свідчить, що відчуття сенсу є важливим психологічним ресурсом для українців, який частково компенсує стрес і незадоволеність життям. Можливо, високий рівень відчуття сенсу у житті українців пов'язаний із важливістю культурних, історичних та патріотичних цінностей» [20, с.4]. Отже, добробут, психологічний і соціальний, може бути важливим показником для розробки політик, спрямованих на психологічну підтримку, соціальну згуртованість і післявоєнне відновлення українського суспільства.

Пропонуємо *короткий підсумок* викладеного матеріалу.

- Питання добробуту є особливо актуальним в умовах соціальних катаклізмів, таких як війна, і виступає інтегральним показником якості життя, який охоплює як зовнішні, так і внутрішні аспекти. Концепція добробуту охоплює економічні, соціальні, психологічні та екологічні аспекти, спрямовані на щастя, здоров'я та соціальні зв'язки. Ці показники є ключовими індикаторами сталого розвитку та післявоєнного відновлення.

- Матеріальний добробут залежить від економічної стабільності й самореалізації, тоді як духовний добробут включає моральну свободу, пізнання й естетичний розвиток. Взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами і здатністю адаптуватися до викликів стає ключовим для забезпечення гармонійного життя.

- Психологічний добробут доцільно трактувати в контексті екзистенційного підходу, що базується на саморозвитку особистості, трансценденції та здатності відповідати на життєві виклики. Усвідомлення сенсу життя та автономності є важливими механізмами досягнення внутрішнього благополуччя. Персональні рішення, як-от постановка реалістичних цілей, вибір перспектив і побудова гармонійних взаємин, відіграють центральну роль у формуванні психологічного добробуту. Усвідомлення внутрішніх потреб та активізація особистих ресурсів допомагають долати бар'єри, включаючи залежність від стереотипів.

- Ресурсною основою для позитивного функціонування та задоволеності життям постають стратегічні життєві рішення. Вони можуть змінювати обставини людини та сприяти її зростанню за умови активності й адаптації. Ці рішення є важливим елементом особистісного розвитку і дозволяють змінювати життєві обставини, виходячи за межі нормативних рамок. Внутрішні ресурси, такі як самоповага, життєві цілі та віра в себе, визначають здатність особистості до автономії та сприяють трансформації труднощів у можливості.

- Посттравматичне зростання українців за часів війни супроводжується зміною пріоритетів, розумінням цінності життя та збільшенням емпатії. Водночас зростає важливість ціннісно-мотиваційної спрямованості, як-от самовизначення, соціальність і зрілість, що дозволяють українцям реалізовувати свою роль у суспільстві. Попри високий рівень тривожності українського населення та низьку

задоволеність життям, значне відчуття сенсу діяльності компенсує негативні фактори та підтримує мотивацію, зокрема через важливість патріотичних і культурних цінностей.

- Добробут виступає багатогранним показником, який має значення для розробки державних політик, спрямованих на психологічну підтримку, соціальну згуртованість і ефективне планування відновлення країни.

Що стає на заваді повноцінної реалізації такого потужного ресурсу українського суспільства – про це мова далі.

Невизначеність часів війни та роль масмедіа в підсиленні турбулентності кіберпростору

Ми живемо у світі глобальних змін і невизначеності: війна, що фактично розпочалась на теренах українських земель з 2014 року і триває по цей час, додає до глобальної турбулентності світу VUCA та BANI, виклики та ризики виживання індивідуального та колективного та тотальну невизначеність щодо перспектив майбутнього, про що свідчать дослідження М. Сагайдака, О. Мерзлякової та ін. [21; 29]. Здатність українців адаптуватися до кризи війни залежить від соціальних та індивідуальних факторів, таких як терпимість до невизначеності, ефективність мислення, вміння справлятися з викликами. Загрозлива невизначеність часто викликає стресові розлади, посилені швидким поширенням неперевіреної інформації через медіа та соціальні мережі. Згідно з ідеями М.В. Папучі, життя людини завжди наповнене невизначеністю, яка може мати як нормальний характер, так і екстремальний, що ускладнює психологічний добробут [27]. Екстремальні ситуації невизначеності (війна, втрати, полон) руйнують світогляд людини, підривають відчуття безпеки та змінюють її ідентичність. Людина в умовах невизначеності займається продукуванням смислу через пошук нових значень, створення припущень та осмислення життєвих викликів. Та якщо нормальна невизначеність сприяє виявленню свободи, креативності та розвитку, екстремальна невизначеність, яку зараз переживають українці, викликає тривогу, знижує самоефективність, порушує відчуття безпеки та ускладнює реалізацію життєвих планів. Микола Папуча розкриває важливість екзистенційного підходу до розуміння невизначеності як чинника, що впливає на психологічний добробут, і підкреслює роль переживання у трансформації та адаптації особистості [27].

У кризових ситуаціях якісна інформація набуває важливості для психоемоційного добробуту людей, особливо на фоні поширення неперевіраних новин через Інтернет та соціальні мережі. Традиційні медіа, такі як телебачення і радіо, а також соціальні мережі є основними джерелами інформації для аудиторії в складних умовах. О. Завгородня зазначає, що невизначеність часів війни охоплює різні сфери на п'яти можливих рівнях [10]. На рівні *макросередовища* українці стикаються з політичною, економічною, соціальною нестабільністю. На *мікросоціальному* рівні вони потрапляють в простір турбулентності у

стосунках із близьким оточенням. На *когнітивному* рівні осмислення наявної ситуації активізується неефективність старих моделей мислення в умовах швидких змін. Як наслідок, на *діяльнісно-поведінковому* рівні спостерігається втрата ресурсів та можливостей. Врешті-решт, на *особистісному* рівні можливі проблеми з самоідентифікацією та життєвими смислами [10, с.39]. Дослідниця зазначає, що напад на Україну призвів до масових обстрілів, міграції та емоційних розладів серед населення. Надійні джерела інформації та психологічна підтримка стають критично важливими. У кризових ситуаціях якісна інформація набуває важливості для психоемоційного добробуту людей, особливо на фоні поширення неперевіраних новин через Інтернет та соціальні мережі. О. Завгородня доходить висновку, що надмірний перегляд телебачення пов'язаний із зниженням психологічного добробуту, хоча причиною може бути початковий стан людини, яка намагається відволіктися від сумних думок. Новини, особливо під час криз, можуть негативно впливати на добробут через їх негативний характер і інтенсивний моніторинг. Одночасно художні серіали та фільми можуть стимулювати інтелектуальні та емоційні потреби глядачів. Що стосується соціальних мереж, їх використання для значущих зв'язків може сприяти стану добробуту, але надмірне використання асоціюється з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія та залежності. Також інтернет-спілкування не замінює реальних соціальних контактів і може негативно впливати на добробут за умов надмірного часу, проведеного в мережах. Загальна невизначеність майбутнього, пов'язана з війною, створює стресові умови, змушує людей до переміщення, ускладнюючи виховання дітей і загальне функціонування. Адже невизначеність виникає через брак інформації, непередбачуваність, двозначність, турбулентність середовища та внутрішні проблеми індивіда. Вона є результатом нестачі необхідних знань, складності ситуації та сумнівів у правдивості наявної інформації [10, с.42].

Ми підійшли впритул до не менш загрозливої зброї, ніж технічні засоби ведення війни, а саме до так званих ІПСО – інформаційно-психологічних операцій. Війна суттєво впливає на споживання медіа, яке стає інструментом формування думок, емоцій і поведінки людей. Інтернет і соціальні мережі сприяють поширенню дезінформації через маніпулятивні інструменти, такі як фейкові новини, боти та псевдоніми. Це викликає неадекватні емоції та спотворює реальність. Слід зазначити, що використання пропагандистських і психологічних операцій (ІПСО) зазвичай спрямоване на вплив на різні аудиторії, включаючи населення своєї країни і вороже суспільство. Як фокусує увагу Л. Найдьонова, мішенями ІПСО під час війни є різні аспекти соціального та психологічного добробуту населення [25]. Так, найважливішою мішенню руйнування соціального добробуту є моральний дух суспільства – підірив впевненості населення у перемозі та майбутньому країни. Розділення людей на групи через соціальні, територіальні та політичні протиставлення спрямоване на руйнування згуртованості суспільства. Створення інфопростору сумнівів щодо перспектив держави, її захисту та

розвитку підриває віру в свою країну та її майбутнє. Також відбувається підрив довіри до керівництва держав, нав'язується образ бездієвості соціальних структур. Часто це відбувається через маніпулювання громадською думкою, маскування пропаганди під відкриті обговорення та дискусії. На рівні психологічного добробуту та стресостійкості українців, постійне емоційне напруження призводить до виснаження населення через навмисне поширення тривожних повідомлень. Це впливає на здатність ухвалювати креативні рішення, зниження критичного мислення та стає на заваді пошуку конструктивних шляхів вирішення кризових ситуацій. Як результат, знижується мисленнєвий потенціал населення, що провокує викривлення реальності, створення хаосу у сприйнятті інформації. Отже, проведення інформаційно-психологічних операцій істотно шкодить морально- емоційному стану населення, і ускладнює реалізацію того потенціалу добробуту, про який мова йшла вище.

Одночасно усвідомлення ризиків ІПСО та інших хаотичних впливів інформаційного простору часів допомагає активізувати зусилля, персональні та колективні, з протистояння руйнації та нейтралізації негативних наслідків шкідливих інфопливів. Пропонуємо таблицю "Вплив масмедіа під час війни" (табл.1), створену за матеріалами публікації Л. Найдьонової [25], котра включає різні аспекти, пов'язані із поляризацією суспільства та ризиками дегуманізації.

Таблиця 1.

Вплив масмедіа під час війни

Зміни інфопростору під час війни	Небезпека цих змін	Профілактика негативних впливів масмедіа
Інформаційно-психологічні спеціальні операції (ІПСО)	Вплив на моральний дух населення, згуртованість, довіру до влади та здатність ухвалювати рішення.	Усвідомлене медіаспоживання, критичний аналіз інформації, уникнення підтримки маніпулятивних дискусій.
Створення інформаційних бульбашок	Обмежений доступ до реальної інформації, викривлене уявлення про ситуацію.	Різноманітність джерел інформації, перевірка фактів, усвідомлення алгоритмів соцмереж.
Інформаційні хвилі та шумова завіса	Переключення уваги від важливих подій, створення штучних дискусій, що маскують суттєві зміни.	Розпізнавання маніпуляцій, фокусування на першоджерелах, аналіз намірів інформаційних викидів.

Інформаційні воронки (особливо тривожні вири)	Підвищення тривожності, виснаження психологічного ресурсу, зниження здатності до критичного мислення.	Регулювання часу споживання медіа, збереження емоційної стійкості, встановлення інформаційних пауз.
Обмеження свободи слова	Викривлення уявлення про реальність, ризик втрати демократичних норм після завершення війни.	Захист прав на доступ до інформації, громадський контроль за тимчасовими обмеженнями.
Контрпропаганда та цензура	Обмеження доступу до певних даних, що можуть вплинути на стратегічні рішення ворога.	Усвідомлення стратегічних обмежень, їхня критична оцінка після завершення воєнного часу.
Стихійна поляризація суспільства	Формування ворожих груп (окуповані-евакуйовані, ВПО- мігранти), що може спричинити внутрішній розкол.	Розвиток критичного мислення, акцент на згуртованості суспільства, уникнення провокаційних дискусій.
Ризик дегуманізації ворога	Спрощення образу противника до рівня нелюда, що полегшує виправдання насильства.	Гуманістичний підхід до оцінки військових дій, захист принципу людської гідності.
Розширення дегуманізації поза фронтом	Використання дегуманізації як методу взаємодії в суспільстві, що впливає на міжособистісні стосунки.	Освітні кампанії щодо впливу дегуманізації, підвищення культури діалогу та етичної комунікації.
Негативні наслідки дегуманізації для дітей	Військова риторика формує у дітей спрощене сприйняття конфліктів та людей.	Контроль медіавпливу на дітей, залучення їх до конструктивних мирних наративів.

Запропонована таблиця містить не тільки ризики кіберпростору під час війни, а й висвітлює можливі заходи щодо зниження чи нейтралізації

зазначених ризиків. Це дуже важливий фокус уваги, аби не почуватись безпорадним в такому хаотичному медіаспоживанні. Далі ми розглянемо докладніше адекватну протидію інформаційному тискові масмедіа. Зараз фокусуємо увагу на тому, що зміни інформаційного простору під час війни пов'язані не лише з ворожими ІПСО. Тому «шукати ворога» потрібно не тільки назовні, а й бути уважними до внутрішньої інформаційної турбулентності та токсичності, що шкодить суспільному єднанню та стресостійкості населення.

В якості ілюстрації висунутої тези, пропонуємо результати проведеного нами дослідження щодо інформаційного навантаження популярних українських платформ (Богдан, 2024) [3]. Пілотне дослідження, що було проведено восени 2024 року, було присвячено аналізу потенційного впливу новинного контенту періоду війни на емоційний фон українців у контексті ціннісних орієнтирів добробуту та щастя. Для цього був проведений контент-аналіз заголовків трьох новинних платформ, обраних за критеріями прозорості та професійних стандартів: «Української правди», «Радіо Свобода» та «Суспільного». Для проведення контент-аналізу новинної стрічки було обрано три важливі дати, що є дуже важливими для українського суспільства, і одночасно не несуть релігійного чи пропагандистського навантаження: 1 січня, 24 серпня та 1 вересня 2022–2024 років. Семантичний аналіз показав, що провідні слова заголовків новин «Української правди» та «Радіо Свобода» відображають «наративи війни»: Україна, війна, військові, росія, обстріл, атаки, президент. «Суспільне» охоплює ширший спектр тем, включаючи спорт, освіту та дозвілля, але новини все ж переважно зосереджені на військових подіях [3, с.18-19]. Зрозуміло, що такий новинний контент не сприяє стабілізації психоемоційного стану населення та не спонукає до думок про щастя й добробут. Одночасно, попри домінування теми війни, варто враховувати не лише її жахіття, а й стійкість українців, їхню віру у Перемогу та щоденні кроки до повоєнного відновлення, добробуту та процвітання, які важливо підсвічувати в інформаційному полі. Тому є нагальна потреба збалансованого новинного контенту, що відображав би як виклики війни, так і прояви стійкості та позитивних змін українського суспільства.

Короткий *підсумок* щодо ролі масмедіа в підсиленні турбулентності кіберпростору за умов кризової невизначеності:

Невизначеність часів війни несе складні психологічні наслідки для українців – адже вони стикаються з безпековими викликами та необхідністю виживання, адаптацією до непередбачуваності війни та нестабільністю щодо майбутнього. Невизначеність може як бути конструктивною, що сприяє творчості та адаптації, так і загрозливою, котра призводить до тривоги та зниження самооцінки. Надважливим для психологічного добробуту населення є формування терпимості до невизначеності та розвиток ефективного (критичного) мислення.

Масмедіа мають величезну роль у формуванні емоційного фону суспільства, адже якісна інформація сприяє стабілізації психоемоційного стану населення. Телебачення, радіо та соціальні мережі впливають на

осмислення реальності. Надмірний перегляд новин може спричиняти зниження добробуту через постійний потік негативних повідомлень. Художні серіали та фільми можуть, навпаки, стимулювати інтелектуальний і емоційний розвиток. Соціальні мережі є важливим інструментом комунікації, але їхнє надмірне використання може спричиняти тривожність, депресію та залежність.

Війна перетворила масмедіа на потужний механізм впливу на громадську думку. Дезінформація, маніпуляції та фейкові новини змінюють сприйняття реальності. ІПСО спрямовані на моральний дух суспільства, згуртованість та довіру до соціальних інститутів. Постійне емоційне напруження та навмисне поширення тривожних повідомлень виснажують населення, знижуючи його критичне мислення та здатність ухвалювати креативні рішення.

Осмислення загроз, пов'язаних з ІПСО та хаотичним медіаспоживанням, є ключовим для збереження психологічної стабільності. Важливо контролювати рівень інформаційного навантаження, розвивати критичне мислення та формувати збалансоване медіаспоживання.

Маніпуляції та токсичний контент можуть виникати не тільки ззовні, але й у межах внутрішнього інформаційного простору. Важливо не тільки шукати ворожі впливи, а й аналізувати, як інформаційні тенденції впливають на суспільне єднання та стресостійкість. Аналіз новинного контенту свідчить про переважання військової тематики, що негативно впливає на емоційний стан людей.

Проведені дослідження показують, що медіаспоживання потребує регулювання та посилення уваги до психологічного добробуту населення: важливо зберігати баланс між висвітленням викликів та демонстрацією стійкості українців, їхньої віри у майбутнє та реальних повсякденних кроків в напрямку реалізації омріяного.

Психологічний добробут в освітянській сфері: реалії, виклики, перспективи.

Міркування щодо ціннісних орієнтирів добробуту на рівні суспільних налаштувань неможливі без фіксації таких орієнтирів в сфері освіти. Адже саме ця сфера є певною «колискою майбутнього країни» з його цінностями, бажаними образами суспільства та соціальної взаємодії, стратегіями визначення цілей та їх досягнення. І тому педагог, викладач, чи вчитель, стає творцем нової реальності – адже у світі, що змінюється, немає чітких шаблонів для життя та освіти. Вчителі, які осмислюють свої перемоги й втрати, інтегрують свій досвід у щоденну діяльність, стають не просто викладачами, а наставниками й друзями. Неможливо імітувати щирість — у складні часи фальш відчувається миттєво.

Навчання за кризових умов тотальної невизначеності більшою мірою схоже на процес творчості та відкриття, ніж дотримання певних алгоритмів та усталених жорстких правил. Як життя розвивається непередбачувано, і немає єдиних «правильних рецептів» для нього, так само вчителювання в умовах війни не може бути зведене до універсальних інструкцій. Важливо не встановлювати суворі правила, а

підтримувати учнів у їхньому індивідуальному пошуку смислу та стійкості. Щоб бути надійною опорою для дітей, вчителям важливо не лише підтримувати учнів, а й усвідомлювати власні страхи та переживання, надії та сподівання, створювати нові педагогічні сенси та шукати адекватні часу стратегії їх реалізації. Вчителі — хранителі людської спорідненості, взаємопідтримки та сили духу. В умовах війни саме вони плекають майбутнє України, навчаючи дітей у шкільних укриттях та переобладнаних під школи підземеллях. Вони слухають дитячі мрії про мир, стоять поруч у моменти страху, болю та невизначеності, створюючи для дітей відчуття захищеності. Українські науковці приділяють неабияку увагу стійкості та добробуту освітян в часи війни. Так, Олена Бондарчук і Наталія Пінчук [5] досліджують добробут освітян на трьох рівнях: макрорівень, що охоплює соціально-економічну стабільність, ресурсність і орієнтацію на сталий розвиток; мезорівень, пов'язаний із безпечним освітнім середовищем, соціальною підтримкою та якістю стосунків; мікрорівень, який включає цінність саморозвитку, позитивне мислення, емоційну зрілість і професійну працездатність. Авторки акцентують на недостатньому вивченні професійного психологічного благополуччя освітян в кризових умовах сучасної України, враховуючи масштаби воєнних втрат і руйнувань, які негативно впливають на освітній процес. Згідно з аналізом літератури, висвітленому в публікації, професійне психологічне благополуччя освітян є багатовимірним явищем, яке залежить від численних чинників на зазначених вище рівнях. Порушення освітнього середовища через війни та стресові фактори, зокрема руйнування навчальних закладів, втрати, матеріальні, людські, психологічні, негативно позначається на добробуті освітян і громадян загалом, що підсилює необхідність системного підходу для підтримки й відновлення педагогів [5, с.8-9].

Розвиток резильєнтності освітян є чи найважливішою умовою їх професійного добробуту, на чому наголошують Олександр та Галина Мешко [23]. Автори зазначають, що розвинута стресостійкість дозволяє педагогам ефективно справлятися зі стресами, швидко відновлюватися після труднощів та адаптуватися до змін у сучасному освітньому просторі. Водночас високий рівень навантаження, інформаційна перевантаженість, бюрократичні труднощі, конфлікти та нестабільність можуть призводити до професійного вигорання та зниження мотивації. Резильєнтні педагоги, завдяки оптимізму, саморегуляції емоцій, внутрішній мотивації та адаптивності, не лише мінімізують негативні наслідки стресу, а й підвищують задоволення своєю діяльністю, покращують взаємодію з учасниками освітнього процесу та підвищують ефективність роботи [23, с.1632-1633].

Крім того, такі педагоги стійкіші до несприятливих умов і краще захищають своє психічне здоров'я, що позитивно впливає на загальний рівень їхнього благополуччя, про що свідчать дослідження Людмили Карамушки[12]. Освітні заклади повинні приділяти увагу розвитку резильєнтності педагогів, адже вона не лише зберігає їхню

працездатність, а й створює безпечне середовище для учнів, сприяючи їхньому психологічному благополуччю, особливо в умовах сучасних суспільних викликів [12].

Про самооцінку освітянами власної ситуацію часів війни в контексті психологічного добробуту свідчать результати проведеного нами пілотного дослідження персонального відчуття добробуту (Богдан, 2024). Зазначимо визначення психологічного добробуту, на котре ми спирались у проведеному дослідженні: PWB (Psychological Wellbeing), тобто психологічний добробут, ми розуміємо як стан розуму, коли людина здатна розвивати свій потенціал, продуктивно працювати та долати звичайні життєві стреси. Саме таке визначення запропонували Dhanabhakyam та Sarath, 2023 [34]. Важливим також вбачається взаємозв'язок психологічного добробуту і психічного здоров'я, про що наголосили Tang та інші дослідники [37]. Автори підкреслюють, що психологічний добробут є основною ознакою психічного здоров'я, і його можна визначити як гедонічне (насолада) і евдемонічне (сенса, задоволення) щастя, а також стійкість (подолання, регуляція емоцій, здорове вирішення проблем)» [37, с.2].

Проведене нами дослідження персонального відчуття добробуту проходило за шкалою Керол Д. Ріфф [36]. Керол Ріфф запропонувала унікальну концепцію психологічного добробуту, що включає шість ключових компонентів: мету в житті, позитивне ставлення до інших, особистісне зростання, компетентність у середовищі, самоприйняття та автономність. Психологічний добробут, на думку Ріфф, є ключовим показником успішності функціонування людини, забезпечуючи гармонію між суб'єктивними відчуттями щастя та об'єктивними психологічними характеристиками. Ця концепція визнана найповнішою та використовується для діагностики добробуту. Ми використували україномовну адаптацію опитувальника С.Карсканової [16, с.40-48]. Опитування пройшли освітяни та представники не педагогічної професії, загалом 300 респондентів протягом 2024 року. В таблиці 2 зазначено середні значення показників шкали добробуту для різних груп педагогічних працівників та представників інших професійних спільнот. Показники складових шкали добробуту представлені у вигляді відсотків, де 100% означає максимально можливий прояв певного критерія в суб'єктивному розумінні «формули добробуту» респондентами.

Як видно з таблиці 2, найвищий рівень суб'єктивного переживання добробуту спостерігається у викладачів ВНЗ, далі йдуть вчителі, і потім психологи. Вихователі закладів дошкільної освіти мають приблизно ті самі показники, що і представники інших педагогічних професій. Представники не педагогічних професійних спільнот мають суттєво нижчий показники складових «Управління середовищем», «Цілі в житті» та «Самоприйняття». Це може свідчити про здатність освітян до формування професійних мікропросторів (управління середовищем), в котрих вони спроможні ставити досяжні для них цілі (цілі в житті) та відчувати задоволення від власного способу дій з досягнення тих цілей (самоприйняття). Такі навички узгоджені з концептом евдемонічного

виміру щастя, і є певним орієнтиром для підвищення суб'єктивного відчуття добробуту у педагогів. Якщо прописати це як «формулу професійного добробуту», це може виглядати наступним чином: я формую середовище для досягнення зрозумілих мені цілей та я приймаю себе в обраній ролі та діяльності.

Таблиця 2.

Розподіл значущості складових персонального добробуту за шкалою К. Ріфф для освітян, % (вибірка 300 осіб)

Професійна група	Кількість респондентів, n	Особистісне зростання, %	Позитивні стосунки, %	Автономія, %	Управління лінійним середовищем, %	Цілі в житті, %	Самоприйняття, %
Викладачі ВНЗ	15	84	69	73	80	80	74
Вчителі	75	79	71	64	72	77	73
Психологи	60	77	70	63	65	71	69
Вихователі	15	77	62	66	67	72	65
Інші педагогічні спеціальності	45	76	65	64	65	72	68
Інші непедагогічні спеціальності	90	76	63	61	59	63	62

i							

Моделювання дозволило визначити скорочену «формулу українського добробуту», вона містить наступні складові:

- цінність життя в кожному його моменті та прояві, толерантне ставлення до різних форм соціальної активності заради спільного добробуту;
- ясність бачення бажаної індивідуальної та/або соціальної ситуації та віра в результативність власних зусиль щодо побудови омріяного образу щастя;
- формування середовища для досягнення визначених цілей та самоприйняття в обраній ролі та діяльності.

Наскільки українці, педагоги зокрема, готові до реалізації такої формули на практиці – це перспектива майбутніх розвідок та досліджень. На нашу думку, така готовність присутня скоріше у висновках наукових досліджень, ніж в сьогоденні української педагогічної спільноти.

Для ілюстрації зазначеної тези - декілька слів про високогуманну ініціативу проведення в українських школах «Уроків щастя», що широко обговорювалось в просторах масмедіа на початку 2024-2025 навчального року. Анонсована влітку 2024 року ініціатива першої леді Олени Зеленської щодо запровадження курсу «Уроки щастя» в українських школах з вересня 2024 року презентувала адаптацію американської програми Well-Being, що спрямована на розвиток соціально-емоційних навичок дітей. Вона мала на меті навчати дітей будувати стосунки, розвивати творчість, усвідомлювати емоції та піклуватися про психічне здоров'я [3]. Перекладом та адаптацією до українських реалій зазначеної програми в партнерстві з МОН займалась ГО «Безрар'єрність» за підтримки місії USAID в Україні. Ініціатива мала достатньо широкий розголос та обговорення в масмедіа на початку запланованої її реалізації, і практично зникла з інформаційного простору наприкінці означеного 2024-2025 навчального року. Можливо, це пов'язано зі складною геополітичною ситуацією та неочікуваним припиненням фінансування, що надавалось за підтримки USAID. Однак та складна дискусія, що розгорнулась на шпальтах освітянської преси щодо доцільності/несвоечасності запровадження «уроків щастя» під час війни, наштовхує на думку, що не лише політичні чи фінансові складнощі стали на перепоні реалізації зазначеної ініціативи. Так, серед аргументів, висловлених освітянами, щодо недоречності такої ініціативи були перевантаженість вчителів, про що писав директор столичної школи Д.Ламза [19], перевантаженість учнів, яку акцентував В.Онацький [26], та інші питання дискусійного характеру, узагальнені І.Троян: недоречність запровадження курсу під час війни, перевантаженість шкільних програм, не готовність українських вчителів для такої теми, не готовність дітей сприймати тему щастя під звуки обстрілів та бомбардувань, тощо [33].

Щодо важливості фокусування уваги школярів на питаннях добробуту та щастя більшою мірою висловлювались науковці та викладачі вищої школи, що займаються підготовкою та перепідготовкою

вчителів. Так, наявний досвід запровадження “уроків щастя” в британських школах висвітлили запорізькі фахівці сфери підвищення кваліфікації педагогів С.А. Іванов та Л.С. Іванова [11]. Автори зазначили, що починаючи з 2006 року, у престижному Велінгтон-коледжі (Велика Британія) проводяться уроки "Як бути щасливими" для учнів 11–18 років. Ініціатором запровадження став директор коледжу, відомий історик Ентоні Селдон, автор біографій Вінстона Черчилля і Маргарет Тетчер. Основна мета "Уроків щастя" за Селдоном – допомогти учням усвідомити потребу в щасті, зрозуміти, що робить їх щасливими та як цього досягти. Курс зосереджений на самопізнанні та рефлексії, а не на запам'ятовуванні інформації. Учні мають аналізувати власне життя та займатися самооцінкою. Важливий компонент – навчання навичкам формування та збереження якісних соціальних стосунків. Також принциповим педагогічним елементом курсу є ведення "щоденника подяк", де учні записують 5 речей, за які вони вдячні. Дослідження показали, що ця практика сприяє підвищенню рівня щастя та оптимізму серед учнів. Учні, які проходять курс, навчаються висловлювати свої емоції, контролювати гнів та співпереживати іншим. На думку Ентоні Селдона, викладати "Уроки щастя" може не кожен вчитель – потрібен особливий талант, глибокі знання з позитивної психології, психоаналізу та соціальної антропології. Він підтримує створення спеціальних курсів з підготовки викладачів щастя, де відбір має бути ретельним [11].

У науковій періодиці можна віднайти матеріали і щодо українського досвіду запровадження аналогічних програм. Наприклад, О. Тонне [32] висвітлює досвід впровадження програма СЕЕН (Social Emotional and Ethical Learning – соціально-емоційне та етичне навчання), яка орієнтована на розвиток ключових навичок, таких як самосвідомість, соціальна поінформованість, управління емоціями, навички спілкування та відповідальне прийняття рішень. Програма передбачає тісну співпрацю між школою, сім'єю та громадою для створення комфортного та безпечного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової особистості й якісних взаємин. Пілотування програми відбулося у 26 українських школах із 21 області за участі 197 педагогів і охопило 4441 учня. Реалізація проводилась в рамках загальнонаціонального шкільного експерименту Міністерства освіти і науки України за участі Інституту модернізації змісту освіти та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Ініціатива підтримувалась Громадською службою миру – GIZ Україна. Перші результати програми продемонстрували перспективи покращення шкільного клімату, розвитку соціальних та емоційних навичок у дітей та зміцнення партнерських взаємин між школою і громадою. В цілому програма сприяла підвищенню залученості учнів у навчальний процес та їх емоційному благополуччю [32].

Цікаві результати щодо сприйняття щастя освітянами за часів війни наводять Ілона Рашковська та Людмила Себало [28], що провели пілотне опитування вчителів київських шкіл та студентів – майбутніх педагогів щодо їх самопочуття щастя. За наведеними результатами, 73,4%

вчителів вважають себе щасливими, але додають: «аби не було війни»; 82,5% опитаних студентів відчують щастя також, але так саме вказують на вплив війни. «Нещасливі» респонденти пояснюють свій стан особистими проблемами, проблемами здоров'я та сімейними труднощами. В зазначеній публікації авторки знайомлять з цікавими результатами проведених зі студентами дискусій щодо зазначених вище «Уроків щастя». І. Рашковська та Л. Седало зазначають, що студенти - майбутні педагоги не повністю розуміють, чому курс називається "Уроки щастя", а не "Уроки здоров'я", оскільки він стосується соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. Адже курс включає ключові аспекти ментального здоров'я, а також розвиває вміння будувати стосунки з людьми, творчість, самопізнання, емоційну компетентність та емпатію, розуміння цінностей і сенсу життя, навички саморегуляції та роботи з емоціями. Водночас курс покликаний підтримати дітей у стресових станах, запобігти булінгу та допомогти внутрішньо переміщеним особам. Щодо ролі вчителів у викладанні курсу, фахівчині акцентують увагу на важливості стабільного емоційного стану вчителя, який формує позитивне середовище для учнів. Тому підготовка до викладання потребує залучення практичних психологів, соціальних педагогів та вихователів, які забезпечують інтеграцію курсу в програму школи [28].

Тобто, запровадження в українських школах «уроків щастя» та будь-яких інших ініціатив, пов'язаних з добробутом та психічним здоров'ям, можна і потрібно обговорювати на різних рівнях соціальної взаємодії – в середовищі освітян, з батьками школярів, в громадах та інших майданчиках колективної взаємодії. Головне – не відпускати все те напризволяще, і не керуватись в таких обговореннях емоційними перевагами чи стереотипними уявленнями щодо важливого та правильного. Суспільна реакція на подібні складні та комплексні ініціативи залежить від способів представлення таких ініціатив в інформаційному просторі. Масмедіа відіграють значну роль у формуванні громадської думки, що може як підтримувати, так і підривати довіру до певної ініціативи, залежно від подання інформації. Свідоме та несвідоме підвищення емоційної напруги, що стала вже звичною через стрес війни, не сприяє знаходженню зважених рішень в будь-якій царині суспільної взаємодії, не тільки в питаннях шкільного добробуту та щастя. І приклад занадто емоційного та нераціонального обговорення в масмедіа «уроків щастя» – яскравий тому приклад.

Короткі *підсумки* щодо добробуту в сфері освіти.

Освіта є фундаментом формування цінностей та суспільного добробуту, а педагоги відіграють ключову роль у підтримці стійкості дітей та адаптації навчання до реалій війни.

Навчання за умов кризи потребує гнучкості та творчого підходу, а не жорстких алгоритмів. Учителям важливо не лише підтримувати дітей, а й розуміти власні емоційні процеси.

Добробут освітян залишається недостатньо вивченим, але його підтримка є критично важливою для забезпечення якісного освітнього середовища. Резильєнтність педагогів допомагає адаптуватися до

викликів, знижувати негативні наслідки стресу та запобігати вигоранню.

Сприйняття щастя освітянами залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх факторів, таких як особисте здоров'я, сімейні стосунки та рівень професійної підтримки. Згідно з дослідженнями, більшість освітян відчують щастя, проте вказують на те, що війна суттєво впливає на їхній емоційний стан.

Програми, спрямовані на розвиток психічного здоров'я та добробуту вчителів та учнів – «Уроки щастя», СЕЕН (Social Emotional and Ethical Learning), тощо – демонструють позитивний ефект на шкільне середовище, зокрема розвиток соціальних та емоційних навичок, створення партнерських взаємин між школою і громадою та підвищення залученості учнів у навчальний процес. Одночасно запровадження "Уроків щастя" та подібних ініціатив потребує обговорення на різних рівнях соціальної взаємодії — серед освітян, батьків, громади. Головне — уникати поверхневих суджень і стереотипів, фокусуючись на науково обґрунтованих підходах до формування психосоціального благополуччя дітей та вчителів.

Масмедіа відіграють надважливу роль у формуванні громадської думки щодо освітніх ініціатив. Емоційно загострені дискусії можуть підривати довіру до програм, які мають потенціал позитивного впливу. Раціональне й стримане представлення інформації сприяє конструктивному діалогу.

Екологізація впливу масмедіа як передумова психологічного та соціального добробуту.

Позитивна трансформація медіа тісно пов'язана з розвитком суспільного добробуту, оскільки вона безпосередньо впливає на ключові аспекти соціального та економічного життя. Насамперед, медіа, завдяки цифровій трансформації, покращують доступ до інформації, що сприяє підвищенню обізнаності громадян про можливості, права та соціальні послуги. Це сприяє формуванню активного й об'єднаного суспільства, здатного ефективно реагувати на суспільні виклики.

Та як було показано вище, медіа мають не тільки позитивний вплив на стан суспільства та психологічний добробут українців. Так, Найдьонов М.І. з колегами зробили аналіз впливу медіа на сучасний стан суспільства, акцентуючи увагу на зростанні агресивного контенту та необхідності оздоровлення інформаційного середовища [24]. Таблиця 3 презентує наявні виклики сьогодення та можливі відповіді на них структуровані за принципом: зовнішні виклики; внутрішні, психологічні виклики та міждисциплінарні соціальні виклики.

Таблиця 3.

Інформаційні виклики українського суспільства часів війни та шляхи подолання

	Інформаційні виклики сьогодення	Шляхи подолання
3 о	Складність реальності війни та	Осмислення суспільних процесів, розробка нових

В н і ш ні в и к л и к и	поствоєнного майбутнього	міжгалузевих поглядів у теоретичному та практичному аспектах.
	Розмиті й маніпулятивні претензії агресора	Критичне мислення, розуміння механізмів інформаційної війни та стратегічного управління інформаційним простором.
	Контроль інформаційних потоків у війні	Формування інформаційної грамотності, боротьба з дезінформацією та посилення довіри до достовірних джерел.
П с и х о л о гі ч ні в и к л и к и	Викривлення реальності через медіа та прогнозований перехід війни в позиційну	Захист інформаційного простору, обмеження впливу пропаганди та розширення медіаосвіти.
	Ризик втрати контролю над власним мисленням унаслідок інформаційної війни	Освіта та підготовка суспільства до розпізнавання маніпуляцій, впровадження нових соціально- культурних курсів.
	Залежність людини від технологічного інтелекту	Збереження незалежності людських інтелектуальних здібностей, розвиток гуманітарних технологій.
М і ж д	Інтенсивність розвитку, що виходить за межі суто психології	Підготовка психологів до сучасних викликів, розвиток соціальної та культурної психології.

и с ц и п лі - н а р н і в и к л и к и	Потреба у новому психологічному образі суспільства	Міждисциплінарний підхід, інтеграція гуманітарних знань із соціальними та технічними сферами.
	Потреба спеціального підходу до освіти	Введення інтегрованих навчальних курсів для майбутніх спеціалістів у соціальних галузях.

Як видно з таблиці 3, інформаційні виклики пов'язані як зі станом війни, та і з глобальними викликами людства – турбулентність та непрогнозованість суспільних трансформацій, вплив штучного інтелекту, необхідність перебудови існуючої системи освіти. Подолання означених викликів неможливо без конструктивного впливу масмедіа, адже саме вони є комунікативним місточком між психологічним та соціальним добробутом.

Як вже було зазначено вище, українські масмедіа потребують оздоровлення, або екологізації. Яким чином це може відбуватись – розмірковують О.О. Вовчик-Блакитна та Т.С. Гурлева [7]. Авторки підтверджують тезу зростання агресивного контенту в медіа, що сприяє звиканню до жорстокості. Оскільки інформація може впливати на рішення, поведінку та розвиток держави, електронні ЗМІ стали потужним інструментом політичного впливу. З одного боку, медіа можуть сприяти гармонізації особистісного розвитку, об'єднувати суспільство, підтримувати психологічний добробут, виховувати відповідальне батьківство. Позитивна та правдива інформація здатна захищати дітей від впливу агресивного середовища. Особливу увагу дослідниці приділяють ролі інтерактивних дискусій у ЗМІ для об'єднання різних поколінь і верств населення, розвитку критичного ставлення до інформації та популяризації добрих вчинків. На їх думку, психологи через медіа можуть забезпечувати підтримку громадян, допомагаючи їм впоратися з життєвими проблемами та приймати обґрунтовані рішення. Тобто, необхідним є оздоровлення інформаційного простору для зменшення негативного впливу на психіку, екологізація кіберпростору [7].

Одночасно такі зовнішні соціальні зрушення неможливі без зрушень на психологічному рівні. Важливим і навіть життєво необхідним

вбачається перехід особистості від практик адаптації до стратегій активного впливу на умови персональної ситуації та власного життя. Такі стратегії передбачають творче оволодіння життєвими ситуаціями, де особистість активно впливає на умови життя і самостійно визначає та створює власний добробут через взаємодію зі світом. Активізація відкритих дискусій, в тому числі із залученням сучасних інформаційних технологій, сприятиме інтерактивної взаємодії між людьми різних поколінь і професій, створення «містків» між культурами.

Також важливими є психоедукація населення, висвітлення ролі психології, зокрема позитивної психології для формування простору добробуту та спільного процвітання. В який спосіб це можливо зробити, розмірковує Т.С. Гурлева [9]. Авторка підкреслює, що медіа можуть як допомагати зрозуміти події та явища, так і руйнувати особистість через маніпуляцію та дезінформацію, наголошує на важливості розвитку критичного мислення, обережного сприйняття інформації, а також активного опору негативному контенту. Запорукою позитивного впливу медіа, на думку Т. Гурлевої, є створення матеріалів, що гармонізують особистісний розвиток, сприяють дискусіям та підтримують психологічний добробут. Важливу роль відіграють медіа-психологи, які допомагають людям усвідомлювати маніпуляції, перевіряти інформацію, приймати особисту відповідальність та розвиватися. Акцент зроблено на необхідності довіри, діалогічного підходу та підвищення професійного рівня спеціалістів, що працюють у сфері ЗМІ [9].

Цікаві ідеї щодо алгоритму впровадження таких трансформацій в український кіберпростір висуває Ірина Кравець [18]. Авторка наголошує на важливості вільного поширення правдивої інформації як основи формування особистої та громадської думки. Підтримуючи ідеї німецького науковця Г. Штромайера, Кравець підкреслює, що засоби масової інформації не формують громадську думку, а сприяють цьому процесу через оприлюднення й оцінювання різних позицій. І хоч масова комунікація має односторонній характер, вона дозволяє взаємний обмін інформацією через відповідь і обговорення. Ірина Кравець посилається на дослідження Марти Наумової, яке демонструє, що рівень медіаграмотності в Україні зріс із 55% до 81% між 2020 і 2022 роками. Це ілюструє поступове зростання обізнаності населення, попри домінування електронних ЗМІ, які становлять лише 11,6% від усіх медіа. Водночас наголошується, що інформація здатна стимулювати дії, змінювати свідомість і поведінку громадян, особливо через сучасні канали масової комунікації, такі як інтернет-простір, що забезпечує множинність варіантів спілкування. У висновках авторка зазначає, що масова комунікація є організованим, систематичним і цілеспрямованим процесом поширення соціально значущих повідомлень, які формують думки та поведінку аудиторії. Масмедіа можуть відігравати важливу роль у психосоціальній підтримці, поширюючи корисну інформацію, платформи для взаємодії та дані про ресурси для підтримки психічного здоров'я. Проте масмедіа не можуть повноцінно замінити професійну психологічну допомогу, особливо у важких випадках. У контексті сучасної української

ситуації зазначається, що криза може стати джерелом розвитку, проте індивідуальна підтримка залишається важливою для тих, хто стикається з викликами [18].

Намагання узагальнити та підсумувати роль масмедіа в формуванні психологічного та соціального добробуту здійснили Інеса Гаркуша та Сергій Дубінський [35]. Автори виділили три блоки – негативний вплив масмедіа, позитивний вплив та роль медіа в досягненні стану добробуту. Пропонуємо таблицю 4 «Добробут крізь призму впливів масмедіа», що узагальнює дослідження І. Гаркуші та С. Дубінського, та розширює висловлені ними ідеї згаданими вище дослідженнями І.Кравець, Т. Гурлевої, О. Вовчик-Блакитної.

Таблиця 4.

Добробут крізь призму впливів масмедіа

	Фактори впливу масмедіа	Зміст фактору впливу
Негативні впливи	Пасивне сприйняття інформації	Люди часто не мають можливості відповісти на негативну інформацію, що може погіршувати їхній емоційний стан.
	Стрес, тривога та депресія	Надмірне споживання негативного контенту може спричиняти емоційне виснаження та психологічні розлади.
	Зростання агресивного контенту	Агресивний контент сприяє звиканню до жорстокості, що може впливати на поведінку.
	Поширення стереотипів та дезінформації	Масмедіа можуть поширювати неправдиву інформацію, маніпулювати суспільною думкою.
	Залежність від соціальних мереж та втрати приватності	Виникнення таких проблем, як інтернет-залежність, номофобія, фобінг, а також ризик порушення приватності.
Позитивні впливи	Позитивний контент у медіа	Важливо створювати матеріали, що акцентують увагу на прикладах мужності, патріотизму і творчості.
	Популяризація добрих вчинків	Поширення позитивних прикладів сприяє гармонізації життєвого сприйняття.
	Поширення корисної інформації. Інформування про професійну	Масмедіа надають доступ до знань щодо психологічного здоров'я через статті, подкасти, відео; повідомляють людям, де можна отримати психологічну підтримку.

и в и	допомогу	
	Формування спільнот підтримки. Психосоціальна допомога через масмедіа	Через форуми та вебінари масмедіа створюють можливості для спілкування між людьми з подібними проблемами. Масмедіа можуть підтримувати людей у кризових ситуаціях, допомагаючи їм впоратися з труднощами.
Р о л ь м е д і а в д о с	Вплив медіа на суспільство	ЗМІ не лише інформують громадян, але й впливають на прийняття рішень, поведінку та стратегічний розвиток держави.
	Довіра та діалог у взаємодії	Необхідність забезпечення рівноправності між тими, хто передає інформацію, і тими, хто її отримує, через довіру та шанобливе ставлення.
	Критичність до інформації	Важливість критичного аналізу інформації та активного опору маніпулятивному контенту.
	Зростання рівня медіаграмотності	В Україні рівень медіаграмотності зріс із 55 % до 81 %, що підвищує здатність населення критично сприймати інформацію (Наумова, 2022)
я г н е н н і д о б р о б у т у		

Отже, масмедіа є потужним інструментом впливу, що має як великі переваги, так і значні ризики для добробуту. Вони можуть сприяти інформаційній обізнаності, культурному розвитку та спілкуванню, водночас підвищуючи ризики маніпуляцій, залежності та порушення психічного здоров'я. Підтримка інновацій у медіа, зокрема через освітній контент і кампанії з підвищення цифрової грамотності, забезпечує доступ громадян до знань, необхідних для професійного розвитку, що покращує конкурентоспроможність і економічну стабільність. Медіа також

стимулюють діалог між різними соціальними групами, сприяючи встановленню взаєморозуміння та зменшенню соціального напруження, що є основою соціальної безпеки та інтеграції. Трансформація медіа сприяє залученню громадян до громадських ініціатив і демократичних процесів, таких як вибори чи волонтерство, що зміцнює соціальні інститути. Крім того, цифрові платформи стають важливим інструментом для залучення інвестицій і популяризації локальних проектів, сприяючи економічному зростанню регіонів.

Загалом, через розширення можливостей комунікації, інтеграції та обміну інформацією, медіа формують середовище, в якому люди мають змогу реалізовувати свій потенціал, брати участь у прийнятті рішень і сприяти сталому розвитку суспільства. Це сприяє як економічному зростанню, так і підвищенню якості життя, що є невід'ємною складовою суспільного добробуту. Важливо пам'ятати, що ефективне використання медіа розширює можливості для соціалізації та освіти, але одночасно вимагає критичного підходу, розвитку навичок фільтрації інформації та залучення інших соціальних інститутів для мінімізації ризиків. Передумовою такого критичного підходу є розвиток медіаграмотності та медіакультури. Зафіксуємо можливі впливи медіаграмотності та медіакультури на розвиток добробуту споживачів інформації, спираючись на ідеї, висловлені І. Гаркушею та С. Дубінським [35].

Медіаграмотність є передумовою безпечного використання інформаційних технологій – адже їх розвиток потребує навичок грамотного та безпечного користування медіаресурсами. Медіаграмотність активізує критичне сприйняття інформації: здатність аналізувати, оцінювати та використовувати медіа, розуміючи їхні методи та вплив на свідомість. В свою чергу, критичне мислення у взаємодії з медіа формує здатність аналізувати соціальні проблеми, перевіряти достовірність інформації, запобігати маніпуляції. Вплив на етичні аспекти інформаційного середовища допомагає розуміти етичні питання, пов'язані з доступом, поширенням та використанням інформації. Медіаграмотність забезпечує реалізацію громадянських прав, оскільки дозволяє людям самовиражатися, реалізовувати громадянські свободи та захищати свої права в інформаційному просторі. Нарешті, роль медіаграмотності для досягнення соціальної рівності полягає в доступі до освіти та професійного розвитку, подолання «цифрового розриву» та встановлення міжкультурного діалогу. Медіакультура як умова інформаційної взаємодії об'єднує комунікативні технології, знакові системи, виробництво та передавання інформації. Медіаосвіта стає невід'ємною частиною масових інформаційних процесів, сприяючи грамотному використанню контенту, сприяючи таким чином розвитку добробуту, психологічного та соціального.

Висновки та перспективи подальших розвідок

Короткі підсумки щодо необхідності екологізації медіа для розвитку психологічного та соціального добробуту:

Екологізація інформаційного простору є ключовим чинником зменшення негативного впливу медіа на психіку та суспільство.

Оздоровлення українського медіапростору можливе через мінімізацію інформаційних маніпуляцій та трансляцію агресивного контенту.

Зростання агресивного контенту у ЗМІ сприяє звиканню до жорстокості, що може змінювати суспільні настрої та поведінку. Також електронні медіа стали потужним інструментом політичного впливу, що може як зміцнювати, так і руйнувати суспільну стабільність.

Медіаграмотність є передумовою безпечного використання інформаційних технологій та зменшення цифрового розриву, адже розвиток критичного мислення дозволяє користувачам перевіряти достовірність інформації та уникати маніпуляцій.

Актуальним вбачається перехід користувачів масмедіа від пасивної адаптації до активного впливу на власне життя, що сприяє особистому добробуту. Використання інформаційного простору для відкритих дискусій, надання широким верствам населення доступу до правдивої інформації сприятимуть розширенню можливостей самореалізації та соціального розвитку.

Масмедіа мають потенціал сприяння формуванню активного громадянського суспільства через цифрову трансформацію та доступ до інформації. Одночасно розширення медіаосвіти та медіаграмотності дозволяє людям критично сприймати інформацію та уникати маніпуляцій.

Психологи та інші фахівці контактних професій здатні відігравати важливу роль у підтримці громадян з використанням медіа-ресурсів, допомагаючи їм опиратися негативному контенту та приймати обґрунтовані рішення. Тому актуальним є підвищення професійного рівня медіаспеціалістів, що дозволить створити якісне інформаційне середовище.

Масова комунікація може бути інструментом залучення громадян до громадських ініціатив та демократичних процесів, зміцнюючи соціальні інститути. При цьому медіакультура сприяє інтеграції людей у соціально значущі процеси, формуючи простір добробуту та сталого розвитку.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). 2-ге вид. Житомир : Волинь, 2008. 231 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1493/1/Orientity_suchasnogo_gumanizmu.pdf.
2. Близнюк, В. В.. "Добробут." Енциклопедія Сучасної України, редкол. Іван Дзюба, Аркадій Жуковський, Микола Железняк та ін., т.8, Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2008, <https://esu.com.ua/article-22384>.
3. Богдан О. Л. Вплив масмедіа на ціннісні орієнтири щастя й добробуту українців. Імідж сучасного педагога : електрон. наук. фак. журн. 2024. №6 (219). С. 10–15. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6\(219\)-16-22](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-6(219)-16-22) URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743319/>
4. Богдан О. Л. Ціннісні орієнтири українського суспільства на повоєнне відродження та соціальний добробут: психологічний аспект. Імідж сучасного педагога. 2024. Вип. 3(216), DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3\(216\)-54-60](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2024-3(216)-54-60) URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743187/>
5. Бондарчук О., Пінчук Н. Професійно-психологічне благополуччя освітян та особливості їх підтримки кризових умовах сьогодення. Київський журнал сучасної

- психології та психотерапії. 2023. Т. 5. С. 5–14. URL: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь: Перун, 2005. – VIII, 1728 с. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000989>
 7. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Сучасне мас-медійне середовище: вектор екологізації. Актуальні проблеми психології. 2018. Т.7. Вип. 45. С.60-73 URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510> (дата звернення: 26.03.2025).
 8. Волошак М. Неправильно — правильно. Довідник з українського слововживання: За матеріалами засобів масової інформації (Друге доповнене видання). — К.: Вид. центр «Просвіта», 2003. — 160 с. URL: <https://maidan.org.ua/arch/mova/1205185526.html>
 9. Гурлева Т.С. Психологічне благополуччя і масмедіа: точки перетину/ Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019.–54 с., С. 16-18. URL: http://ecopsy.com.ua/data/conf/tezi_blagopoluchcha_250919_verstka.pdf
 10. Завгородня О. Споживання медіа та психологічне благополуччя людини в умовах загрозової невизначеності. Наукові записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, Серія Психологія . 2023. № 4 , 39–45. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>
 11. Іванов С., Іванова Л. Чи потрібна позитивна психологія українській школі? Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць ДВНЗ “Запорізький національний університет” та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – № 1 (7) – 220 с. С. 81–87.
 12. Карамушка Л. Суб’єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв’язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія Економічна психологія. 2023. Т. 1, № 28. С. 17–25. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
 13. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Psychological prospects journal. 2019. № 33. С. 127–138. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення: 11.04.2025).
 14. Кислюк Л.П. Відображення змін у функціонуванні та семантиці термінів у тлумачному словнику активного типу. Термінологічний вісник. - 2023. - Вип. 7. - С. 63-70. URL: <https://termvisnyk.iul-nasu.org.ua/wp-content/uploads/sites/11/2023/06/Visnyk-7.pdf>
 15. Кислюк Л.П. Термін у тлумачному словнику активного типу. Термінологічний вісник, 2021, вип. 6 – С. 179-189 URL: <https://termvisnyk.iul-nasu.org.ua/wp-content/uploads/sites/11/2022/01/Kyslyuk.pdf>
 16. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О., Олійник В.О. Діагностика психологічних змін у військовослужбовців в умовах війни : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2025. 162 с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744685/1/Діагност%20психол%20змін%20в%20умовах%20війни.pdf>
 17. Кочан І. М. Українське термінознавство ХХІ ст. у кваліфікаційних працях. Термінологічний вісник. - 2017. - Вип. 4. - С. 80-92. URL: https://iul-nasu.org.ua/pdf/termvisnik/terv_2019_5.pdf
 18. Кравець І. Суспільний добробут: повоєнне відновлення України. Modeling the development of the economic systems. 2025. № 1. С. 20–25. URL: <https://doi.org/10.31891/mdes/2025-15-3> (дата звернення: 12.04.2025).
 19. Ламза Д. “Урок щастя” мають викладати вчителі, які сьогодні і так перевантажені непотрібною роботою. Знайшов. URL: https://znayshov.com/News/Details/urok_shchastia_maiut_vykladaty_vchyteli_Yaki_

- sohodni_i_tak_perevantazheni_nepotribnoiu_robotoiu (дата звернення: 10.05.2025).
20. Літвінова О., Грушецький А., Бучак М. Добробут українців: Пілотне дослідження рівня особистого добробуту українців, проведене за методологією ONS4 Національного статистичного управління Великої Британії. Київ : Ruban Litvinova Social Impact Advisory,, 2024. 25 с. URL: https://www.svu.org.ua/wp-content/uploads/2025/01/Пілотне_дослідження_рівня_особистого_добробуту_українців_1_0_UKR.pdf
 21. Мерзлякова О. Виклики світу VUCA та використання засобів арттерапії для їх подолання, Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скарп]. Київ, 2022. – 203 с., СС 157-163. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738373>
 22. Мерзлякова О. Л. Ціннісно-мотиваційна спрямованість українців в воєнних умовах цифрового суспільства. Науково-педагогічні студії : науковий журнал. Київ, 2023. Вип. 7. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737723>
 23. Мешко О., Мешко Г. Резильєнтність як чинник професійного благополуччя педагога. Перспективи та інновації науки. 2025. № 2(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1627-1637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1627-1637) (дата звернення: 14.04.2025).
 24. Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., Найдьонова, Л. А. Ставлення до медіа як складник якості життя в медіатехнологізованому соціумі: рефлексивний аналіз. Журнал сучасної психології. 2024. №1, С. 88-98. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-10> (дата звернення: 11.05.2025).
 25. Найдьонова Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. Проблеми політичної психології. 2022. Т. 26. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-109> (дата звернення: 29.04.2025).
 26. Онацький В. «Щастя» за шкільним розкладом. Знайшов. URL: https://znayshov.com/News/Details/shchastiaa_shkilnym_rozkladom. (дата звернення: 10.05.2025).
 27. Папуча М. В. Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості. Слобожанський науковий вісник. серія: психологія. 2024. № 2. С. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.7> (дата звернення: 11.04.2025).
 28. Рашковська І. В., Себало Л.І. Феномен щастя в психолого-педагогічному контексті. Контексти наукових досліджень Володимира Бондаря. Адаптивне навчання студентів в умовах воєнного стану та відновлення України : матеріали І Всеукраїнських педагогічних читань пам'яті Володимира Бондаря (3.10 2024): 36. тез. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. 230 с. С. 161-165 URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/47415/Rashkovska_161_165.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 11.05.2025).
 29. Сагайдак М.П., Мерзлякова О.Л., Сімшаг І.О. Дослідження сучасних трендів функціонування бізнес-організацій в контекстах викликів VUCA-світу / Трансформація менеджменту бізнес-організацій: сучасні тренди та виклики [Електронний ресурс] : монографія / за заг. ред. Сагайдака М.П., Соболевої Т.О. Київ: КНЕУ, 2021. С. 31-53. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738378>
 30. Сердюк Л. З. Аналіз основних теоретичних підходів до розуміння змісту та структури феномена психологічного благополуччя особистості. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія : монографія / Л. З. Сердюк та ін. ; ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Вікторія кунд., 2021. 236 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/3/Serdjuk_Monography.pdf.
 31. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. - К.: Наукова думка, Т.1-- 1970. URL: <https://sum.in.ua/>
 32. Тонне О. Теоретичний аналіз феномену шкільного благополуччя. Journal of modern

- psychology. 2025. № 1. С. 118–127. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2025-1-14> (дата звернення: 12.04.2025).
33. Троян І. Усе про «Уроки щастя»: зібрали відповіді на популярні питання. Нова українська школа | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/2024/07/24/use-pro-uroky-shhastya-zibraly-vidpovidi-na-populyarni-pytannya/> (дата звернення: 10.05.2025).
34. Dr. M. Dhanabhakyaam, Sarath M. Psychological wellbeing: a systematic literature review. International journal of advanced research in science, communication and technology. 2023. P. 603–607. URL: <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345> (date of access: 23.11.2024).
35. Harkusha I., Dubinskyi S. The role of mass media in socialisation and well-being: theoretical analysis and psychosocial aspects. Bulletin of alfred nobel university series "pedagogy and psychology». 2024. Vol. 1, no. 27. P. 30–39. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2024-1-27-3> (date of access: 29.04.2025).
36. Ryff C. D. Eudaimonic well-being, inequality, and health: recent findings and future directions. International review of economics. 2017. Vol. 64, no. 2. P. 159–178. URL: <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4> (date of access: 21.11.2024).
37. Tang Y.-Y., Tang R., Gross J. J. Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. Frontiers in human neuroscience. 2019. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00237> (date of access: 23.11.2024).

Розділ 2.2. Цінності демократії і протидія тенденціям тоталітаризму

Любов Найдьонова, Любов Григоровська, Михайло Найдьонов

Вступ

Вступ до розділу зосереджується на взаємозв'язку між масовою психікою, медіалізацією політики та трансформацією влади в умовах тоталітаризму й посттоталітаризму. У ХХ столітті тоталітаризм був описаний як безпрецедентний тип правління, що поєднує монополію політичної влади, терор, всеосяжну ідеологію та систематичну роботу з масами [Arendt, 1973]. Психологічно це означає не лише контроль над поведінкою, а й глибоке втручання в структуру колективної свідомості, де маса замінює собою спільноту, а відчуття самотності й безсилля стає ґрунтом для прийняття тотального контролю [Desmet, 2022]. Сучасні дослідження підкреслюють, що тоталітаризм не є виключно історичним феноменом, а може відтворюватися в нових формах через поєднання авторитарних тенденцій, масових афектів і кризових станів демократичних інституцій [Moghaddam, 2013; Stenner, 2005].

Медіатизація політики радикально змінює спосіб, у який влада взаємодіє з масовою психікою. Якщо класичні тоталітарні режими спиралися на централізовані вертикалі пропаганди, то сучасні суспільства функціонують у режимі постійного медіального посередництва, коли політичні події, конфлікти й війни переживаються насамперед через медіатизовані образи та звучання [Esser & Strömbäck, 2014; Livingstone & Lunt, 2014]. Логіка медіа — ритм новин, формат подачі, візуальні й звукові коди — починає визначати рамки сприймання політичної реальності не менше, ніж формальні політичні інститути. У таких умовах різниця між демократичним і тоталітарним типами влади все більше залежить від того, чи зберігає громадянин здатність до критичного мислення, рефлексії та опору, чи перетворюється на пасивного реципієнта уніфікованого медіапотуку.

Особливе місце в цій трансформації посідає аудіальний вимір влади. Звук створює специфічний режим присутності: від нього важче ухилитися, ніж від тексту чи зображення, він безперервно супроводжує людину в публічному просторі, транспорті, цифровому середовищі [Schafer, 1993]. Дослідження тоталітарних звукових ландшафтів показують, що гучномовці, радіотрансляції, стандартизований дикторський голос і масова музика не лише інформують, а й конструюють стан колективної напруженості, мобілізації або покори [Birdsall, 2012; Muhammed & Hussein, 2025]. У такому контексті звук виступає психотехнологією: він одночасно організовує увагу, задає емоційний тон і нормалізує певний тип політичної реальності.

Для тоталітаризму характерна стратегія заміщення внутрішнього голосу людини зовнішнім голосом влади: масові трансляції, ритуальні формули, повторювані гасла поступово інтеріоризуються й починають відтворюватися самими суб'єктами як “власні” міркування. Те, що спершу сприймається як чужий наказ або нав'язливий шум, згодом може стати частиною звичного внутрішнього монологу, який структурує уявлення про “своїх” і “чужих”, про допустиме насильство й легітимні цілі [Chalaby, 2010;

Zakharine, 2010]. Саме тому аналіз медійно-аудіальних інструментів тоталітарних режимів є одночасно аналізом процесів деформації масової психіки, переходу від індивідуальної відповідальності до розчинення в анонімній масі.

У протизагуг цьому постає демократичний медіапростір як контррамка. Демократія не гарантує автоматичного захисту від маніпуляцій, але передбачає наявність механізмів, які підтримують когнітивну складність, плюралізм інтерпретацій і публічну рефлексію. Дослідження показують, що підтримка демократичних інституцій пов'язана з ефективністю держави, довірою до процедур та наявністю розвинених практик критичного аналізу інформації [Magalhães, 2014; Klicperova-Baker & Kostal, 2017]. Індивідуальні характеристики — потреба в пізнанні, когнітивна рефлексивність, медіаграмотність — знижують ймовірність прийняття простих авторитарних рішень і підвищують опір тоталітарним наративам, особливо в ситуаціях кризи [Cacioppo & Petty, 1982; Frederick, 2005; Naydonov et al., 2022].

Таким чином, вихідна рамка розділу визначається напругою між двома моделями: тоталітарною, що прагне повної медіалізації й акустичного контролю над масовою психікою, та демократичною, що спирається на інституційні й культурні практики захисту рефлексії, інтелектуальної автономії та спільнотної відповідальності. Подальший аналіз зосереджуватиметься на тому, як саме аудіально-медійні інструменти використовуються для конструювання тоталітарного досвіду, які психологічні механізми при цьому задіюються і за допомогою яких демократичних механізмів можливе протистояння цим процесам у сучасних, зокрема цифрових, суспільствах.

Тоталітаризм як соціально-психологічний феномен

Тоталітаризм постає як специфічна форма суспільної організації, у якій політична влада прагне повного контролю над індивідуальними й колективними аспектами людського існування. У класичних дослідженнях модернізму тоталітаризм розглядався не лише як політичний режим, але як спосіб структуризації соціальної реальності через технології влади, ідеології та масової мобілізації [Arendt, 1973]. Його фундаментальним психосоціальним виміром є трансформація індивідуальної свідомості на користь масової логіки — переходу від автономного суб'єкта до включеної в структуру влади колективної одиниці [Desmet, 2022].

Витоки поняття: фашизм, авторитаризм, тоталітаризм

Поняття «тоталітаризм» виникло в інтелектуальному дискурсі ХХ століття як реакція на появу політичних режимів, які поєднували централізовану владу, тотальну ідеологію та систематичний контроль над суспільним і приватним життям. Його аналітична відмінність від авторитаризму полягає не лише в масштабі репресії, а у прагненні встановити монополію на істину, мораль, інформацію й допустиме пояснення світу [Moghaddam, 2013]. Фашизм, нацизм і сталінізм стали першими масштабними історичними зразками такого режиму, що поєднував політичний міф, масову мобілізацію та технологічно організовану систему пропаганди.

Масовість як умова тоталітаризму. Тоталітаризм як патологія масової свідомості

Феномен маси виступає ключовим соціально-психологічним елементом тоталітарного порядку. Масова свідомість формується в ситуаціях, коли індивіди втрачають почуття унікальності, критичність мислення та довіру до власної інтерпретації реальності. У цьому стані домінують колективні афекти: страх, ненависть, ейфорія, відчуття загрози чи обіцяного

«відродження» [Stenner, 2005]. Критичне мислення знижується, натомість зростає залежність від зовнішніх символів, лідера й системи ідеологічних координат. У такому контексті тоталітаризм може бути описаний як патологія масової психології — стан, у якому колективна емоція підмінює собою політичну раціональність.

Тоталітаризм як маніпуляція колективною суб'єктністю

Одним із центральних механізмів тоталітарного впливу є конструювання колективної суб'єктності — політичної істоти, що «мислить» і «говорить» від імені всього народу. Така суб'єктність завжди унітарна, позбавлена внутрішнього розмаїття й плюралізму. Її функція — створення уявлення про єдність, що виключає альтернативи, сумнів або критику. У цьому механізмі важливим є не лише примус, але й вироблення бажаної ідентичності, де індивід не просто боїться влади — він бажає бути з нею тотожним [Desmet, 2022].

Терор, пропаганда, контроль ідентичності

Терор і пропаганда функціонують у тоталітарних системах не як самостійні явища, а як взаємодоповнюючі механізми. Терор створює атмосферу постійної загрози, тоді як пропаганда надає їй «пояснення», формуючи логіку, у якій насильство стає не лише виправданим, а необхідним і морально піднесеним. Ідентичність у такій системі не належить індивіду — вона визначається владою, відтворюється через ритуали, символи та стандартизовані форми мовлення [Chalaby, 2010].

Сучасні гібридні тоталітаризми: між історією і цифровим середовищем. Сучасні форми тоталітарного впливу вже не завжди набувають класичної інституційної форми. Деякі з них функціонують через технології цифрової поведінкової інженерії, соціальні мережі, алгоритмічну селекцію інформації та маніпуляцію емоціями. Це дозволяє досягати тоталітарного ефекту без тоталітарної держави, опираючись на мережеву реплікацію наративів і масову участь у продукуванні пропагандистських смислів [Prodник, 2024].

Тоталітаризм і демократична модель суспільства: межі та переходи

Демократія і тоталітаризм не є лише двома протилежними політичними структурами — вони відрізняються способами організації свідомості, механізмами формування колективних уявлень і принципами взаємодії між владою та громадянами. У демократичному контексті громадянин розглядається як носій автономної суб'єктності, здатний до критичного мислення, участі та раціонального обговорення. Натомість у тоталітаризмі індивід розчиняється у колективному тілі, де рефлексія замінюється ідеологічною лояльністю, а свобода — підпорядкуванням

[Esser & Strömbäck, 2014].

Попри те, що демократії формально передбачають інституційну свободу слова, плюралізм і відкриту комунікацію, вони можуть наближатися до тоталітарної моделі в умовах кризи, війни або медійної перенасиченості. Небезпека полягає в тому, що зростання емоційної поляризації, швидкість інформаційних потоків і домінування популістичних наративів поступово знижують здатність суспільства розрізняти критичний аналіз і маніпуляцію [Livingstone & Lunt, 2014].

Пограничні форми політичної організації, які інколи описуються як «гібридні режими», демонструють, що межа між демократією і тоталітарною логікою може бути рухливою. Особливо це стосується сфер, де контроль інформації та керування емоціями має стають ключовими механізмами утримання легітимності. У таких випадках демократичні процедури можуть зберігатися, але суспільні практики мислення та участі набувають тоталітарних характеристик — покірності, відтворення єдиного дискурсу, внутрішньої цензури й нормалізації маніпулятивної комунікації [Prodник, 2024].

Таким чином, відмінність між демократією та тоталітаризмом полягає не лише в політичних структурах, а у когнітивних і соціально-психологічних механізмах взаємодії між владою та громадянами. Демократія вимагає систематичної підтримки умов, за яких критичне мислення, медіаграмотність і рефлексія стають частиною культурної норми. Без цих механізмів вона може поступово втратити свої фундаментальні риси та відтворити логіку тоталітарного впливу у новій, медіатизованій формі.

Медіапростір тоталітаризму

Медіапростір у тоталітарних системах не є нейтральним середовищем поширення інформації — він виступає інструментом організації політичної реальності та формування необхідного режимом типу сприймання, емоційності й мислення. У таких системах комунікація не має багатоголосості: вона вибудована за ієрархічним принципом єдиного джерела, єдиного смислу й єдиної дозволеної інтерпретації. Аудіальні канали — радіо, гучномовці, музичні ритуали та стандартизовані мовні конструкції — забезпечують присутність влади у приватному і публічному просторі, створюючи ефект постійного супроводу та неможливості уникнення впливу [Birdsall, 2012; Zakharine, 2010].

У класичних тоталітарних режимах медіаприсутність була фізично вмонтована в матеріальну інфраструктуру держави — від радіоточок у домівках до трансляцій на площах та в місцях праці. У цифрову епоху механізми залишаються подібними, проте середовище стає розподіленим: тепер контроль здійснюється не через централізований гучномовець, а через алгоритми рекомендацій, інформаційні стрічки та емоційно навантажений контент [Bösch & Divon, 2024]. У таких умовах межа між добровільним споживанням інформації та примусовим нав'язуванням стає розмитою, а сам медіапростір набуває ознак психологічної залежності.

Звук відіграє ключову роль у тоталітарному впливі, оскільки він створює фонову присутність влади без необхідності активної участі слухача. Дослідження показують, що на відміну від тексту чи зображення, звук

неможливо повністю заблокувати без додаткових засобів — він вторгається у простір автоматично, активуючи механізми орієнтувального рефлексу й емоційного реагування [Schafer, 1993; Sewald, 2011].

Влада використовує ці властивості, формуючи акустичні патерни, які репрезентують порядок, силу, небезпеку або велич. Стандартизований дикторський голос, ритмізована музика та чітко структуровані інтонаційні моделі працюють як засоби формування підпорядкування. Вони моделюють соціальну вертикаль, у якій голос влади звучить як єдине джерело істини, а інші голоси — як шум, хаос або загроза.

У таких умовах звук перетворюється на психотехнологію — інструмент, який не просто інформує, а спрямовує, нормалізує та форматує психічні стани. Через регулярність, ритмічність і повторюваність він поступово стає частиною внутрішнього досвіду людини, формуючи звичку підкорення та відтворення заданого дискурсу [Muhammed & Hussein, 2025]. Це означає, що аудіальний вплив виходить за межі комунікації — він переходить у площину управління увагою, пам'яттю, емоціями й психофізіологічними реакціями.

Медійна дисципліна і контроль уваги

Медійна дисципліна в тоталітарному середовищі спрямована на те, щоб регулювати не лише зміст інформації, а й сам спосіб її сприймання. Контроль уваги стає інструментом управління поведінкою, мисленням і доступом до альтернативних уявлень про реальність. У цьому контексті медіа не просто інформують — вони формують режими уваги, задаючи, що саме має бути помічене, а що — пропущене, ігнороване або заблоковане на рівні усвідомлення [Esser & Strömbäck, 2014].

У тоталітарних системах увага конструюється через повторювані смислові доміанти, які постійно повертаються у публічний простір. Наголошування на загрозі, ворогові, лояльності до лідера або держави стає не лише інформаційною стратегією, а способом організації психічної енергії. Дослідження показують, що повторюваність політичних меседжів, особливо у звуковому форматі, активує автоматизовані патерни сприймання, у яких критична оцінка змісту поступається місцем реактивним формам запам'ятовування і підкорення [Livingstone & Lunt, 2014].

Контроль уваги також виявляється у створенні дефіциту альтернативних джерел інформації. У класичних тоталітарних режимах це реалізовувалося через цензуру та фізичне усунення несанкціонованих каналів комунікації. У сучасних цифрових середовищах механізм змінився, але не зник: алгоритмічні системи рекомендацій, інформаційні бульбашки та селекція контенту створюють ситуацію, у якій громадянин вірить, що отримує нейтральний потік інформації, хоча насправді його увага керовано форматується [Bösch & Divon, 2024].

У таких умовах медійна дисципліна набуває форми внутрішнього самоконтролю: суб'єкт поступово засвоює патерни оцінювання, очікувань і допустимих інтерпретацій, які задаються системою. Це означає, що зовнішній контроль трансформується у внутрішній — увага більше не потребує примусу, бо підкорення стає структурною частиною способу сприймання світу.

Таким чином, медійна дисципліна у тоталітарних системах не лише обмежує доступ до інформації, але й формує той тип психічної організації, який робить альтернативу немислимою або неприйнятною. Контроль уваги стає формою влади, що діє не через насильство, а через переформатування когнітивної архітектури мислення.

Політичні наративи постправди і популізму як механізм маніпуляції

У тоталітарних і протототалітарних медіасистемах політичні наративи постправди та популізму виконують функцію заміщення раціонального аналізу емоційними й ідеологічно навантаженими конструкціями. Постправда передбачає ситуацію, у якій факти перестають бути головним критерієм політичної аргументації — їх місце займають наративи, що апелюють до емоцій, страху, уявної спільності та відчуття загрози або обраності [Prodnik, 2024].

У контексті акустичного й медійного впливу постправда набуває форми афективних формул — коротких, легко відтворюваних висловлювань, що не потребують доказів, оскільки їхня ефективність ґрунтується на інтонації, повторенні та психологічній підготовленості аудиторії. У популістських дискурсах такі формули заміщують складні політичні процеси спрощеними образами ворога, месіанізованим образом лідера або міфом про «справжній народ», який нібито позбавлений внутрішніх суперечностей.

Звукові й медійні системи підсилюють ці наративи тим, що повторення — навіть абсурдне або логічно неповне — має тенденцію підвищувати віру в твердження незалежно від його фактичної відповідності реальності, що у когнітивній психології описано як ефект повторюваної правдоподібності (illusory truth effect). У тоталітарній логіці це повторення не є випадковим: воно структурує середовище так, щоб альтернативні інтерпретації не звучали або звучали як загрозливий шум.

Популізм і постправда також руйнують складність соціальної реальності, пропонуючи емоційні та символічно привабливі пояснення. Це робить складні політичні або соціальні явища когнітивно доступними, але одночасно — небезпечно спрощеними. Йдеться не лише про втрату інтелектуальної складності, але про структурну відмову від рефлексії як форми участі у політичному житті.

Таким чином, політичні наративи постправди і популізму в медійному середовищі тоталітаризму функціонують як засіб програмування колективної уваги, емоцій і уявлень про реальність. Вони знижують необхідність мислити, замінюючи її необхідністю повторювати. Це не просто інформаційна технологія — це технологія влади, яка трансформує спосіб мислення суспільства шляхом зміни того, що вважається «правдою», «знанням» і «реальністю».

Пропаганда, контроль смислів і зниження когнітивної автономії

Пропаганда в тоталітарному середовищі є не просто інструментом поширення ідеологічних повідомлень — вона перетворюється на механізм контролю смислів, у межах якого визначається не лише те, що слід думати, а й як слід думати. Пропаганда створює семантичні рамки інтерпретації реальності, які роблять альтернативні способи розуміння подій

неприйнятними, немислимими або психологічно небезпечними. У цьому контексті зниження когнітивної автономії відбувається не через пряме насильство, а через поступову залежність від заданої зовні смислової структури [Prodник, 2024].

Контроль смислів здійснюється через лінгвістичну стандартизацію: обмежений набір дозволених слів, заборонені поняття, нейтралізовані або переозначені терміни та створення інтерпретаційних матриць, які визначають допустимі судження. Змістові викривлення — евфемізація насильства, натуралізація агресії, моральне виправдання репресій — виконують функцію не приховування фактів, а переозначення їх таким чином, щоб вони втрачали потенціал моральної або критичної реакції.

Зниження когнітивної автономії також відбувається через створення залежності від зовнішнього джерела істини. У тоталітарних медіасистемах не існує множинності джерел — навіть коли формально декларується інформаційний плюралізм, усі канали репродукують однакові смислові конструкції. Таким чином формується ситуація, у якій когнітивне зусилля пошук альтернативи, критичне порівняння, сумнів — сприймається як зайве або загрозове.

Особливо зрозумілим стає вплив пропаганди через механізм когнітивної емоційної економії: у стані інформаційного перенасичення людина схильна приймати готові пояснення, якщо вони подаються у впізнаваній формі, супроводжуються сильним емоційним сигналом і повторюються достатньо часто. Це створює ілюзію розуміння без реального мислення.

Таким чином, пропаганда у тоталітарному контексті є не частиною комунікації — вона є частиною архітектури мислення. Її мета — не переконувати, а формувати структуру інтерпретації, у межах якої переконання стають непотрібними.

Гібридні форми тоталітаризму

Гібридні форми тоталітаризму постають у сучасних суспільствах як результат поєднання класичних механізмів контролю з новими технологіями комунікації, впливу й соціальної організації. Вони зберігають структурні ознаки тоталітарної моделі — централізацію смислів, дисциплінування свідомості, нормалізацію повідомлень — проте реалізують їх не через жорстку інституційну вертикаль, а через мережеві, цифрові та алгоритмічні механізми впливу [Prodник, 2024]. Таким чином, тоталітаризм перестає бути виключно політичною моделлю і набуває ознак культурного та технологічного феномену.

У гібридних моделях аудіально-медійні інструменти влади функціонують через персоналізовані канали, що надають ілюзію вибору та індивідуальності. Алгоритмічні системи рекомендацій, аудіоплатформи, інформаційні стрічки й нотифікаційні звукові сигнали формують персональні моделі інформаційного середовища, що поєднують добровільне споживання контенту зі структурним контролем пізнавальної діяльності [Bösch & Divon, 2024].

Ці системи посилюють ефективність традиційних тоталітарних інструментів, зокрема повторюваності, інтонаційного впливу й

структурування уваги. Проте вони роблять вплив менш очевидним: влада більше не потребує монолітного дикторського голосу, оскільки його функції виконують безліч дрібних, але системно скоординованих звукових стимулів — сигнал сповіщення, коротка аудіофраза, ритмізований фрагмент, вірусний звук, політичний аудіомем.

У такому контексті зникає необхідність у прямому примусі: поведінка й мислення коригуються через створення звичок реагування — повторюваних аудіальних патернів, до яких суб'єкт пристосовується й перестає помічати як зовнішній вплив. Вплив відбувається на рівні мікросигналів: звукові структури вперто відтворюються у фоновому режимі, формуючи помітні зсуви у способах переробки інформації, емоційних реакціях, виборі тем для уваги та формуванні колективних афектів.

У цьому сенсі гібридний тоталітаризм є менш помітним, але більш технологічно витонченим. Він переходить від диктату як форми примусу до керування мисленням як форми звички. Саме тому трансформація аудіально-медійних інструментів влади у цифрову епоху створює виклик, у якому межа між добровільністю та примусовістю стає настільки розмитою, що опір вимагає не лише зовнішньої свободи, а й внутрішньої когнітивної автономії.

##7 Психологічні механізми впливу

Психологічні механізми впливу

Психологічні механізми впливу в тоталітарних медіасистемах функціонують як сукупність процесів, що забезпечують перехід зовнішнього впливу у внутрішню когнітивну, емоційну й поведінкову структуру суб'єкта. Їхня роль полягає не в прямому примусі, а у формуванні передбачуваної, керованої реактивності — стану, у якому людина більше не потребує наказу для того, щоб діяти відповідно до очікувань системи. Такі механізми активуються через повторення, зниження критичної дистанції,

емоційну синхронізацію та залежність від зовнішніх інформаційних структур [Desmet, 2022].

Ці процеси є багаторівневими: вони включають когнітивні, емоційні, сенсорні й тілесні компоненти. Поступово вплив переходить від нав'язування до інтеріоризації — моменту, коли зовнішній голос влади починає функціонувати як внутрішній регулятор. Це є ключовим маркером успішності тоталітарної комунікації: влада більше не контролює тіло й поведінку — вона контролює усвідомлення, відчуття й структуру реальності.

##7 Сугестія, примусова увага та сенсорне домінування

Сугестія, примусова увага та сенсорне домінування

Сугестія у тоталітарному контексті ґрунтується на поєднанні трьох факторів: авторитетності джерела, повторюваності повідомлення та відсутності альтернативної інтерпретації. Акустична присутність влади входить у цей процес як чинник, що забезпечує неможливість уникнення контакту з повідомленням і автоматичне фокусування уваги. Примусова увага виникає внаслідок порушення аудіального простору: будь-який гучний, ритмічний або інтонаційно домінантний сигнал привертає увагу, навіть якщо зміст повідомлення не має відношення до потреб суб'єкта

[Schafer, 1993].

Сенсорне домінування відбувається тоді, коли один канал сприймання — у цьому випадку слух — стає домінантним способом отримання інформації в суспільстві. Це призводить до надмірної ваги інтонації, тембру та повторюваності у формуванні суджень. Суб'єкт починає довіряти не змісту, а звучанню. Таким чином, сенсорне домінування трансформує спосіб мислення: замість аналізу — резонанс, замість перевірки фактів — емоційне реагування, замість критичного розуміння — впізнавання [Muhammed & Hussein, 2025].

У цьому контексті сугестія стає не технікою впливу, а середовищем, у якому відсутність критичної дистанції є нормою. Суб'єкт перестає ставити запитання не через страх, а через сформовану внутрішню установку, у якій сумнів здається зайвим, невідповідним або небезпечним.

##7 Звикання, ефект повторної появи, когнітивне розмивання та когнітивне зниження опору, залежність від медіа

Звикання, ефект повторної появи, когнітивне розмивання та когнітивне зниження опору, залежність від медіа

Звикання є одним із найпотужніших психологічних механізмів, що забезпечують стабільність тоталітарного впливу. Повторюваний звуковий або медійний стимул із часом перестає сприйматися як зовнішнє втручання і переходить у статус звичного елементу середовища. У цьому полягає

небезпека процесу: нормалізація нав'язаних форм комунікації поступово знижує здатність суб'єкта усвідомлювати їх як контроль [Schafer, 1993].

Ефект повторної появи (mere exposure effect) підтримує цей процес шляхом формування позитивного або принаймні нейтрального ставлення до стимулу лише внаслідок його повторюваності. У тоталітарних медіапросторах цей ефект використовується для створення ілюзії природності політичних гасел, образів, голосів і структур комунікації. Чим частіше міститься один і той самий меседж, тим менш критично він сприймається — і тим більше здається частиною «здорового глузду» [Muhammed & Hussein, 2025].

Когнітивне розмивання відбувається тоді, коли надмірна кількість інформації без реальної смислової складності формує відчуття перевантаження. У цьому стані критичне мислення стає енергозатратним і небажаним, а готові шаблонні формули — бажаними. У результаті знижується здатність до аналізу, порівняння й сумніву, а натомість посилюється залежність від dominant message — повідомлення, яке звучить частіше і голосніше за інші.

Когнітивне зниження опору стає кульмінацією описаних процесів: суб'єкт більше не намагається протистояти повідомленню, бо повторення зробило його беззмістовий спротив виснажливим. Відсутність альтернативної інформаційної рамки поглиблює цей стан, створюючи середовище, у якому тоталітарний меседж починає сприйматися як єдиний можливий.

Залежність від медіа завершує цей цикл. Коли інформаційне поле сконструйоване як єдине джерело орієнтації у світі, суб'єкт стає залежним

від постійного отримання сигналів — не лише для знання, але для підтримки психологічної завершеності картини реальності. Медіа в такому контексті функціонують не як ресурс, а як інструмент психологічної регуляції.

Таким чином, звикання, повторення та когнітивне виснаження формують систему, у якій зовнішній контроль стає внутрішнім станом: людина вже не тільки слухає — вона залежить від того, що звучить.

Самовідтворення тоталітарного мислення

Самовідтворення тоталітарного мислення означає перехід від зовнішнього нав'язування ідеологічних схем до їхнього активного, хоч і неусвідомленого, відтворення самими індивідами. На цьому етапі психічної трансформації людина перестає бути лише об'єктом впливу і стає його носієм: вона не тільки приймає задані інтерпретації реальності, а й поширює їх, використовуючи ту саму лексику, інтонації та аргументаційні ходи, що

були попередньо інтеріоризовані через медіа й звукові практики [Desmet, 2022].

Ключовою ознакою самовідтворення є стереотипізація мислення. Складні соціальні явища редукуються до стабільних опозицій «свій — чужий», «правильне — ворожнє», «нормальне — девіантне», причому критерії цього поділу визначаються не особистим досвідом, а домінантним дискурсом. У мисленні з'являються стійкі схемні елементи: фіксовані образи ворога, сакралізовані постаті лідерів, історичні наративи, які не підлягають сумніву.

Самовідтворення тоталітарного мислення підтримується й через соціальні механізми: груповий тиск, публічне повторення гасел, очікування

«правильної» реакції на події. У таких умовах індивід починає коригувати власні думки не тільки згідно з внутрішньо засвоєними схемами, а й відповідно до уявлень про те, що «повинні думати інші». Це створює подвійне підкріплення: зовнішнє (медіа, ритуали, інститути) та внутрішньо-групове (очікування, санкції, схвалення).

Важливо, що самовідтворення не обмежується рівнем політичних суджень. Воно проявляється в повсякденних інтерпретаціях — у мові, побутових поясненнях, оцінках інших людей, у способах говорити про війну, безпеку, справедливість, «нормальне життя». Тоталітарні схеми мислення стають частиною буденних розмовних практик, перетворюючи ідеологію на повсякденний здоровий глузд.

Унаслідок цього тоталітарний режим може зберігати свої уявлення та афективні патерни навіть у разі часткової втрати формальних інституцій контролю. Психологічна інфраструктура — внутрішні схеми мислення та емоційного реагування — продовжує діяти, відтворюючи логіку поділу світу, логіку виправдання насильства й логіку підкорення, навіть якщо зовнішній тиск послаблюється.

Втрата моральної й інтелектуальної автономії

Втрата моральної та інтелектуальної автономії є кульмінаційним наслідком тривалої дії тоталітарного звучання й пов'язаних із ним психотехнологій впливу. Інтелектуальна автономія передбачає здатність

суб'єкта самостійно формувати судження, зіставляти джерела, аналізувати факти, сумніватися й коригувати власні висновки. Моральна автономія означає спроможність діяти відповідно до внутрішніх етичних принципів, а не лише зовнішніх вимог. У тоталітарному контексті обидві форми автономії послідовно підмінюються зовнішнім диктатом смислів і норм.

Інтелектуальна автономія руйнується через систематичне зниження ролі аргументації, раціональної дискусії та критичного аналізу. Її місце займає «готове знання» — набір формул, цитат і пояснень, які не потребують доказів. Звук тут відіграє особливу роль: він створює відчуття

переконливості через інтонацію впевненості, ритмічність і повторюваність. З часом людина починає довіряти не перевіреним фактам, а впізнаваному способу говорити. Таким чином, інтелектуальний процес підмінюється процедурою впізнавання й репродукції.

Моральна автономія підривається через нормалізацію насильства, дегуманізацію «чужих» і сакралізацію колективної мети. Коли офіційний дискурс постійно підкреслює необхідність жертви, вищу доцільність, небезпеку для «нашого» існування, індивідуальні моральні сумніви починають сприйматися як слабкість, зрада або невідповідність колективній ідентичності. У такій ситуації совість більше не функціонує як внутрішній суддя — її місце займає зовнішній голос, який визначає, що є добром, злом і допустимою жорстокістю.

Утрата моральної й інтелектуальної автономії має ще один вимір — відчуття неможливості інакше мислити й інакше чинити. Навіть якщо суб'єкт інтуїтивно відчуває суперечність між нав'язаними нормами та власним досвідом, він не має ні мовних, ні концептуальних, ні афективних ресурсів для того, щоб оформити цю суперечність у свідомості. У результаті виникає стан внутрішньої паралізованості: людина одночасно відчуває дискомфорт і не має інструментів для формування альтернативної позиції.

Таким чином, втрата моральної й інтелектуальної автономії є не тільки наслідком прямого тиску. Вона є результатом глибокої внутрішньої перебудови, у ході якої зовнішній тоталітарний голос замінює собою і розум, і совість.

Дегуманізація інших і дегуманізація себе

Дегуманізація є ключовим психологічним процесом, що забезпечує стабільність тоталітарного мислення й виправдовує насильницькі практики. Вона функціонує у двох напрямках: зовнішньому — спрямованому на

«інших» (ворогів, інакодумців, опонентів), та внутрішньому — спрямованому на самого суб'єкта, який втрачає право на власну унікальність, автономію та індивідуальність.

Зовнішня дегуманізація проявляється через зниження цінності іншої людини, редукування її до колективної категорії («ворог», «загроза»,

«неправильний», «не наш») та позбавлення її індивідуальних характеристик. Акустично це виражається через повторювані формули мови ворожнечі, стандартизовані інтонації звинувачення та ритмізовані сигнали мобілізації. Згодом така мова перестає викликати моральний супротив і починає сприйматися як «нормативний спосіб опису світу», а не як агресивний акт [Desmet, 2022].

Внутрішня дегуманізація менш очевидна, але значно глибша. Вона полягає у втраті здатності суб'єкта сприймати себе як автономну моральну істоту. Людина поступово звикає мислити у категоріях системи і перестає сприймати власні потреби, почуття та думки як значущі. Вона стає «функцією» — носієм ролі, виконавцем наказів, повторювачем колективних формул. Наявність внутрішнього світу з його унікальністю та цінністю вже не є нормою — нормою стає відповідність зовнішній схемі.

Цей подвійний механізм створює психологічний парадокс: чим сильніше дегуманізується «інший», тим інтенсивніше відбувається самодегуманізація. Адже людина, яка приймає модель, у якій можливо позбавити когось людського статусу, неминуче починає застосовувати ті самі критерії до себе — щойно вона перестає відповідати очікуванням системи.

У тривалому вимірі дегуманізація призводить до руйнування емпатії, зсуву моральних орієнтирів і псевдонормалізації насильства. Водночас вона викликає внутрішню емоційну порожнечу: коли ідентичність будується на запереченні іншого й придушенні себе, система емоційної регуляції стає залежною від зовнішніх стимулів — гніву, страху, мобілізуючого пафосу.

Таким чином, дегуманізація інших і дегуманізація себе — це взаємопов'язані процеси, що формують замкнуту психологічну модель, у якій замість живої етичної взаємодії існують ритуали повторення, підпорядкування і ворожості.

Колективна агресія і легітимація насильства

Колективна агресія в умовах тоталітарного медіапростору не є побічним явищем — вона є цілеспрямованим соціально-психологічним інструментом. Акустичні та медійні механізми впливу спрямовані на створення емоційної однорідності та спільної реакції, у якій агресія набуває статусу необхідної та морально обґрунтованої реакції. Систематичне звучання сигналів загрози, ритмізованих закликів, мобілізаційних формул і голосових інструкцій формує емоційний клімат напруги, готовності до конфлікту та психологічної мобілізованості. У такому середовищі насильство починає сприйматися не як крайній захід, а як «нормальна», а інколи — «єдина можлива» форма дії [Desmet, 2022].

Процес легітимації насильства відбувається поступово. Спершу воно подається як відповідь на загрозу — реальну або сконструйовану. Згодом риторика змінюється: насильство більше не лише оборона, а «моральний обов'язок», спосіб зберегти колективну ідентичність, безпеку або істину. У цей момент соціально неприйнятні дії переходять у категорію «правильних», «очікуваних» або «героїчних».

Акустичні елементи — марші, хорові вигуки, гасла, голосові інтонації наказового тону — виконують функцію емоційного підсилювача. Вони одночасно приглушують індивідуальну емпатію та активують готовність до групового дійства. Цей ефект посилюється повторюваністю, яка знижує первинну чутливість до агресії і перетворює її на передбачувану форму поведінки. У результаті агресія перестає бути реакцією — вона стає структурою соціальної норми.

Легітимація насильства нерозривно пов'язана зі зміною моральної

орієнтації. У тоталітарному контексті критерії добра і зла визначаються не універсальними етичними принципами, а голосом влади. Якщо система проголошує дію необхідною, вона автоматично набуває статусу морально виправданої. Таким чином, моральна оцінка замінюється на відповідність наказу, а внутрішній сумнів — на зовнішнє схвалення.

Колективна агресія не закінчується на рівні дії — вона закріплюється на рівні ідентичності. У міру того, як насильство стає нормою, воно починає визначати спосіб бачення інших і самого себе. Людина не просто вірить у правильність агресії — вона починає відчувати її як власну функцію у колективному тілі. Це створює психологічну залежність: відсутність конфлікту сприймається як загроза, а емоційна напруженість — як стан безпеки.

Таким чином, колективна агресія й легітимація насильства є не емоційним наслідком тоталітаризму — а його психосоціальною основою, через яку система забезпечує стабільність контролю, дисципліну і повторюваність поведінкових патернів.

Дегуманізація та ворогізація у тоталітарному контексті не виникають раптово — вони формуються як системний результат тривалого впливу медійних, лінгвістичних та акустичних механізмів. Ці процеси функціонують як спосіб створення чіткої межі між «своїми» та «іншими», де другі позбавляються ознак людяності, суб'єктності та морального статусу. У такому середовищі ворог перестає бути індивідом — він перетворюється на абстрактну категорію, яка може бути атакована, знищена або виключена без внутрішнього морального конфлікту.

Дегуманізація починається з мови: повторювані формули, риторичні кліше, знеособлені означення та принизливі позначення поступово формують когнітивну й емоційну дистанцію. У цьому процесі інтонація відіграє роль не меншу, ніж зміст: агресивна подача, ритмізовані осудливі конструкції й голосові акценти створюють враження очевидності негативної оцінки. Людина перестає бачити перед собою іншого як суб'єкта

замість цього вона чує ярлик, що замінює людину.

Ворогізація зміцнюється через механізм повторюваної асоціації. Будь-який контекст, у якому згадується «інший», супроводжується емоційним сигналом загрози, небезпеки або ненормативності. Цей ефект не потребує аргументації — він спирається на асоціативну пам'ять. Згодом сама згадка про групу чи категорію запускає автоматичну активність страху, гніву або ворожості. У таких умовах раціональний аналіз замінюється емоційною реакцією.

Коли дегуманізація стає нормою, вона переходить із рівня індивідуального сприймання в рівень соціальної структури. Те, що раніше могло викликати внутрішній опір, тепер сприймається як природний порядок. Соціальні санкції посилюють цей механізм: сумнів, співчуття або емпатія щодо «ворога» починають трактуватися як відхилення, небезпека або зрада. У результаті навіть ті, хто внутрішньо не поділяє логіку ворогізації, змушені її відтворювати — відкрито або приховано.

Прийнята норма ворогізації також має зворотний ефект: вона формує образ себе виключно через опозицію до «іншого». У такому режимі

колективна ідентичність стає залежною від існування ворога. Без нього група втрачає чіткість, внутрішню структуру та мобілізаційний сенс. Це створює парадоксальну залежність: система потребує ворога для власної стабільності.

Таким чином, дегуманізація і ворогізація стають не дискурсивним експесом, а структурною частиною тоталітарної психології. Вони забезпечують можливість насильства без морального супротиву, дозволяючи системі підтримувати порядок, що тримається не на переконанні — а на виключенні, поділі та втраті людяності.

Дводумство, двомовлення й розрив мислення

Дводумство та двомовлення є системними психологічними наслідками тоталітарного впливу, що виникають у середовищі, де офіційна реальність не збігається з пережитою, але при цьому декларується як єдина допустима. У таких умовах суб'єкт змушений підтримувати дві паралельні моделі світу — внутрішню, засновану на досвіді, і зовнішню, нав'язану владним дискурсом. Ця подвійність стає не тимчасовою адаптацією, а стійким способом існування.

Дводумство формується як механізм психічного виживання. Людина одночасно знає, що офіційний дискурс є спотвореним, і змушена діяти так, ніби він істинний. Це призводить до розриву мислення, у якому правда перестає бути категорією відповідності реальності і перетворюється на категорію відповідності вимозі. З часом суб'єкт втрачає критерії істинності: не те істинне, що відповідає фактам — а те, що відповідає системі.

Двомовлення є поведінковим проявом дводумства. Воно полягає у використанні двох мовних реєстрів:

офіційного, нормативного, ритуального, призначеного для публічної взаємодії,

неформального, приватного, досвідного, застосовуваного у середовищі довіри.

Ці два мовні рівні ніколи повністю не збігаються, і саме їхнє співіснування підтримує систему психологічного подвоєння. Мова стає не засобом комунікації, а засобом самозбереження: говорити «правильно» — означає бути безпечним.

Розрив мислення, що виникає унаслідок дводумства, впливає на здатність до логічного аналізу, аргументації та цілісного розуміння. Коли мислення розщеплене між дозволеним і забороненим, висловленим і замовчуваним, правдивим і прийнятним, когнітивна цілісність поступово руйнується. Замість послідовного мислення формується фрагментоване, залежне від контексту і спрямоване не на істину, а на безпеку.

Цей стан закріплюється соціальними санкціями й інеріоризованими стратегіями уникнення ризику. Дводумство стає правилом, а не винятком; воно перетворюється на частину культурної норми. Людина може більше не відчувати дискомфорту від суперечності — вона звикає до неї як до способу мислити.

Таким чином, дводумство й двомовлення не є ознаками лицемірства — вони є структурним результатом життя в умовах примусової когнітивної невідповідності. Вони перетворюють мислення на простір

контролю, а мову - на інструмент виживання, поступово формуючи тривалу внутрішню залежність від зовнішньої офіційної реальності.

Фрагментація ідентичності

Фрагментація ідентичності виникає як наслідок тривалого перебування в умовах системного когнітивного розщеплення, дводумства, примусової лояльності та втрати внутрішньої референції. Коли зовнішня норма замінює внутрішні критерії саморозуміння, ідентичність перестає бути цілісною конструкцією — вона розривається на окремі ролі, сценарії та соціально схвалені форми поведінки [Desmet, 2022]. У цьому стані людина більше не володіє єдиним «я» — вона переходить між множинними «я», залежно від контексту, аудиторії та рівня загрози.

Таке фрагментоване існування створює внутрішню нестабільність. Індивід може мати суперечливі переконання, несумісні емоційні реакції і навіть різні моральні позиції — і не сприймати їх як конфлікт. У здоровому психологічному розвитку різниця між внутрішніми станами інтегрується у цілісну ідентичність, тоді як у тоталітарному контексті різниця фіксується й розводиться, формуючи систему паралельних внутрішніх структур [Desmet, 2022]. Фрагментація також проявляється у втраті безперервності досвіду. Минуле, теперішнє і майбутнє більше не сприймаються як логічні частини одного життєвого процесу. Натомість виникає відчуття життя в сегментах: «те, що було до», «те, що треба зараз», «те, що дозволено буде думати потім». Таке переживання часу підсилює відчуття відчуженості від себе та світу [Prodник, 2024].

Ще одним аспектом є втрата внутрішнього авторства. Людина перестає відчувати себе ініціатором власних думок, рішень чи реакцій, оскільки значна частина їх сформована зовнішніми вимогами. Це веде до стану психологічної відчуженості — коли суб'єкт може діяти відповідно до правила, але не відчувати його як своє [Livingstone & Lunt, 2014].

Фрагментована ідентичність є функціонально вигідною тоталітарній системі, оскільки така людина легше керована: у неї немає внутрішньої цілісності, яка могла б стати опорою для опору. Вона живе в режимі психологічного «перемикання» — змінюючи роль щоразу, коли змінюється очікування середовища. Це створює залежність не від переконань, а від обставин і домінантного дискурсу [Desmet, 2022].

Таким чином, фрагментація ідентичності є не тимчасовою реакцією на зовнішній тиск — а довготривалим наслідком перебування в умовах, де істина, мова, внутрішній голос і соціальні норми не збігаються. Вона позбавляє людину відчуття власної безперервності, роблячи її залежною від зовнішньої структури, що визначає, ким вона може або повинна бути [Prodник, 2024].

Героїзація підпорядкування і культ лідера

Героїзація підпорядкування є одним із центральних соціально-психологічних механізмів тоталітарного впливу, оскільки вона перетворює підкорення владному дискурсу на суспільну добродішність. У такій системі не критичність, а лояльність стає головним критерієм моральної оцінки. Людина, яка підкоряється без спротиву, не лише відповідає нормі — вона вшановується, демонструється як приклад і включається у символічний

пантеон «правильних». У цьому сенсі підкорення перестає бути поведінкою воно стає ідентичністю [Prodник, 2024].

Культ лідера є логічним продовженням цього процесу. Влада конструює образ лідера як джерела істини, моральної чистоти й історичної необхідності. Він подається не як політична особа, а як носій сакральної функції — уособлення колективу, історії, майбутнього або долі. Акустичні технології підсилюють це: голос лідера має особливий статус, відрізняється тембром, ритмом, інтонаційною силою та повторюваною структурою мовлення, що створює відчуття незаперечності й надособистісної ролі [Birdsall, 2012].

Через механізми повторення, емоційної синхронізації та стандартизованої подачі формується явище, у якому не влада залежить від народу — а народ залежить від голосу влади. Лідер стає носієм не аргументів, а істини, яку не треба доводити. Це створює психологічний розрив між оцінкою дій та оцінкою фігури: будь-яка дія лідера автоматично легітимізується самим фактом його авторства [Zakharine, 2010].

Героїзація підпорядкування є не лише вертикальною — вона також горизонтальна. Ті, хто демонструють максимально лояльну поведінку, отримують символічні дивіденди — соціальну повагу, видимість, статус

«правильного громадянина». Це створює систему наслідування, у якій люди прагнуть не до свободи, а до відповідності. Поступово формується колективний сценарій, де героїзм — це не здатність протистояти, а готовність виконувати [Desmet, 2022].

Культ лідера та героїзація покори також виконують компенсаторну функцію: вони пропонують людині ілюзію величі через її участь у великій ідеї. Підкоряючись, суб'єкт відчуває себе частиною «історичного процесу», і ця емоційна участь замінює потребу в індивідуальному самовираженні, рефлексії чи моральній відповідальності.

Таким чином, героїзація підпорядкування та культ лідера формують завершену фазу поведінкової трансформації в тоталітарному середовищі. Вони закріплюють внутрішню готовність підкорятися не через страх чи примус, а через інтеріоризовану віру у правильність покори.

Від аналогового контролю до алгоритмічної поведінкової інженерії

Перехід від аналогових систем контролю до цифрового тоталітаризму означає не просто технологічне оновлення, а трансформацію самої природи впливу. Якщо традиційні форми тоталітарного звучання ґрунтувалися на масовому мовленні, повторюваних гаслах і централізованих каналах трансляції, то цифровий тоталітаризм функціонує через персоналізовані алгоритми, непомітні маніпулятивні механізми та поведінкове прогнозування. Він не лише транслює зміст — він формує поведінку, регулює увагу, емоційні реакції та моделює способи мислення [Prodник, 2024].

Алгоритмічна поведінкова інженерія працює за принципом непомітності. Тоталітарний вплив більше не звучить гучно — він діє через мікронавіювання, інтерфейси, рекомендаційні системи, які підлаштовуються під індивідуальні когнітивні звички. Такий механізм не викликає спротиву, оскільки здається «персональним», «корисним» або

«зручним». У цьому полягає якісна зміна: замість того, щоб нав'язувати єдину інформацію для всіх, алгоритм створює індивідуальну віртуальну реальність, яка замінює спільний соціальний простір [Livingstone & Lunt, 2014].

Однією з ключових характеристик цифрового тоталітаризму є або відсутність видимого автора, або його маскуваність. Якщо аналогові диктатури спиралася на сакралізований голос лідера як єдине джерело істини, то цифрові системи контролю діють через безособовість алгоритму, який подається як нейтральний технологічний інструмент. Така невидимість влади створює відчуття, що вплив є природним або неминучим.

Алгоритмічний контроль не лише передбачає поведінку — він моделює її. Користувач отримує інформацію, яка не лише відповідає його попереднім інтересам, але й формує нові, контрольовано звужуючи інтелектуальний горизонт. Це сприяє створенню цифрових інформаційних камер, у яких суб'єкт бачить лише те, що підсилює вже сформовані переконання. Так формується поведінкова інженерія, що працює не через заборону, а через керовану доступність [Desmet, 2022].

На відміну від класичного тоталітаризму, цифровий не потребує примусу або страху — його інструментами стають спокій, зручність, персоналізація та залежність. Людина перестає бути адресатом повідомлення; вона стає даними, основою для прогнозу власних майбутніх реакцій. Цифровий тоталітаризм, таким чином, не лише конструює інформаційне середовище — він конструює поведінкові сценарії, що з часом сприймаються як власні.

Інформаційна війна, пропаганда і постправда

У цифрову епоху інформаційна війна стала однією з ключових форм конфлікту, де боротьба відбувається не за території, а за увагу, інтерпретацію реальності та контроль над когнітивними картами суспільства. На відміну від традиційної пропаганди, що ґрунтувалася на централізованих повідомленнях, сучасна цифрова пропаганда використовує алгоритми соціальних платформ, дезінформаційні мережі, ботофабрики та мікротаргетинг, створюючи персоналізовані версії реальності для різних груп населення [Prodник, 2024].

Феномен постправди полягає не у запереченні фактів, а в тому, що факти перестають бути універсально значущими. У цифровому середовищі правда більше не визначається відповідністю дійсності — вона визначається емоційним впливом, поширюваністю та повторюваністю. Те, що викликає афект, здається істинним; те, що повторюється — стає реальним. Механізм дії тотожний класичним пропагандистським технологіям, але швидкість його роботи та масштаб розповсюдження зросли багаторазово [Livingstone & Lunt, 2014]. Інформаційна війна у цифровому середовищі здійснюється через декілька паралельних тактик:

- перенасичення інформацією (information flooding), що робить неможливим відокремлення важливого від другорядного;
- створення конкуруючих наративів, у яких немає однозначної версії подій;

- емоційне програмування аудиторій, коли новини подаються не як факти, а як психологічні тригери;
- дискредитація джерел, що руйнує довіру до незалежних інституцій та експертності.

Ці механізми працюють не лише на рівні індивідуальної свідомості, а й на рівні суспільної структури: вони руйнують можливість спільного інформаційного поля. Коли кожна група отримує власну «версію реальності», суспільство втрачає здатність до колективного мислення.

У цьому контексті постправда не є помилкою, дезорієнтацією чи тимчасовим хаосом — вона є методом влади. Її сила полягає в тому, що суб'єкт перестає шукати істину; натомість він шукає комфортну або емоційно відповідну інтерпретацію. В результаті пропаганда перестає бути зовнішнім примусом і перетворюється на форму самообслуговуваної маніпуляції — люди поширюють те, що здається їм природним, хоча воно було навмисно сконструйоване [Desmet, 2022].

Таким чином, цифрова інформаційна війна не лише змагається за те, в що люди вірять — вона формує спосіб, як вони вірять, і спосіб, як вони мислять про реальність.

Дегуманізація у цифровому середовищі під час війни відбувається швидше, масовіше і менш помітно, ніж у традиційних формах комунікації. Вона проявляється не лише через мову ворожнечі, а через алгоритмічне підсилення агресивних наративів, меметизацію насильства та перетворення людських життів на статистичні маркери, символи чи об'єкти емоційної мобілізації [Prodник, 2024].

Цифрові платформи формують умови, у яких знеособлення стає структурною особливістю комунікації, а не моральним відхиленням. Короткі формати, швидкі реакції, емоційне ранжування контенту підсилюють тенденцію сприймати іншу сторону не як спільноту людей, а як абстрактний об'єкт загрози або символічну категорію. Відірваність від безпосереднього досвіду страждання полегшує прийняття насильницьких висловлювань, образів та закликів [Livingstone & Lunt, 2014].

Особливу роль відіграє візуально-медіальний ритм війни, у якому фотографії, відео, записи боїв, втрат або руйнувань циркулюють із високою швидкістю. За умов постійного повторення трагедія втрачає емпатичну глибину та перетворюється на елемент інформаційного потоку. Так виникає ефект емоційної десенсибілізації: жорстокість стає звичною, а смерть — очікуваною частиною цифрової реальності.

Цифрова дегуманізація часто маскується під гумор або «мемну культуру». Меметизація ворога створює психологічну дистанцію й формує легітимацію агресії через сміх, сарказм або цинізм. У цьому випадку вбивство не обговорюється як трагедія — воно стає punchline, елементом ідентичності або символічним актом «перемоги в інформаційному просторі» [Birdsall, 2012].

Інший вектор дегуманізації — перетворення реальних людей на медійні аватари. В умовах постійної комунікації воєнних подій індивідуальні історії часто редукуються до символів, хештегів або

інформаційних ролей. Герої, жертви, вороги — всі вони можуть втратити статус живих суб'єктів і бути використаними як функції медійної динаміки. Це створює парадокс: люди стають більш видимими, але їхня людяність — менш доступною.

Під час війни цифрова дегуманізація виконує дві функції: мобілізуючу — вона дозволяє легше виправдовувати насильницькі дії; захисну — вона зменшує психологічний тягар переживання травматичної реальності.

Однак у довготривалій перспективі цей механізм призводить до руйнування емпатії, здатності до морального судження й міжлюдської відповідальності. Дегуманізований образ ворога має властивість повернення: суспільство, що звикає знеособлювати інших, ризикує почати знеособлювати й себе.

Межа між колективною мобілізацією і цифровим контролем

У цифрову добу межа між необхідною колективною мобілізацією та контрольованою поведінковою залежністю стає все менш помітною. Це пов'язано з тим, що ті самі цифрові інструменти, які забезпечують координацію дій, інформування та підтримку суспільної згуртованості під час війни або криз, можуть водночас застосовуватися для стеження, маніпуляції, формування потрібних емоційних реакцій і непомітного спрямування поведінки [Prodник, 2024].

Колективна мобілізація є природною реакцією суспільства у ситуації загрози — вона передбачає солідарність, координацію та спільні ціннісні орієнтири. Але коли технічна інфраструктура, що забезпечує таку мобілізацію, починає не лише підтримувати колективну дію, а й передбачати, підсилювати або коригувати індивідуальні реакції, виникає ризик переходу від демократії участі до алгоритмічно керованого суспільства.

Ключовим індикатором цієї межі є характер взаємодії між користувачем і системою. Якщо цифрові платформи пропонують інформацію і вибір, залишаючи простір автономії, — це форма мобілізації. Якщо ж системи підштовхують до певної поведінки, емоційного стану або рішення, використовуючи алгоритми прогнозування, приховані підказки й архітектуру вибору, — це вже форма контролю [Livingstone & Lunt, 2014].

Війна та стан загрози створюють середовище, у якому суспільство природно толерує більший рівень нагляду. Цей механізм відомий як «нормалізація винятку»: заходи контролю, впроваджені як тимчасові, поступово стають частиною повсякденності. Коли технологічні системи починають виконувати роль посередника між владою й громадянином, існує ризик перетворення демократії на «керовану участь», де свобода існує лише в межах, визначених алгоритмічною системою [Desmet, 2022].

Особливу увагу потребує цифрова мобілізація у соцмережах, коли емоційні хвилі — гнів, страх, патріотичний підйом — формуються не стихійно, а через алгоритмічні механізми підсилення. У таких випадках межа між щирою солідарністю та поведінковою навіюваністю стає нечіткою: суспільство відчуває себе активним суб'єктом, тоді як фактично реагує на інструментально сконструйовані тригери.

Таким чином, виклик сучасності полягає не у відмові від цифрових технологій мобілізації, а у створенні критичної культури їх використання, де суспільство усвідомлює можливі ризики, розмежовує свободу та контроль і захищає право людини залишатися суб'єктом, а не даними у системі.

Концепції цифрової держави і цифрового тоталітарного режиму

Концепції цифрової держави і цифрового тоталітарного режиму. Поняття цифрової держави у сучасних суспільствах не обов'язково передбачає тоталітарний контроль — воно може означати ефективне управління, прозорість процесів, доступність сервісів і розширення участі громадян у політичному житті. Однак між цифровою державою як інструментом демократії та цифровим тоталітарним режимом існує тонка межа, що визначається не технологіями, а принципами їх застосування [Livingstone & Lunt, 2014].

Цифрова держава у демократичному розумінні функціонує як сервісна структура, де технології використовуються для забезпечення прав, доступності публічної інформації, зручності та рівності можливостей. У такій моделі дані належать громадянину, а доступ держави до них регулюється правом, етикою та механізмами підзвітності. Основним принципом тут є прозорість: громадянин має право знати, як, для чого і ким обробляються його дані [Prodnik, 2024].

На противагу цьому цифровий тоталітарний режим ґрунтується на повній кібернетичній інтеграції влади, даних і поведінкових прогнозів, де технології стають не інструментом комунікації, а механізмом управління. Держава у такій моделі не забезпечує свободу — вона вимірює, аналізує і коригує поведінку громадян, застосовуючи алгоритми як інструмент політичної дисципліни [Desmet, 2022].

Ключовими ознаками цифрового тоталітарного режиму є:

- централізований доступ до персональних даних у реальному часі;
- поведінковий моніторинг через цифрові сервіси, мобільні додатки та мережеві дії;
- штучне створення репутаційної системи (соціального рейтингу або довіри);
- автоматичні санкції та алгоритмічне управління доступами;
- створення цифрових інформаційних зон без альтернативної думки.

Важливо, що цифровий тоталітаризм може мати високий рівень суспільної підтримки. Це пов'язано з тим, що він часто подається як ефективний спосіб забезпечення безпеки, боротьби з корупцією, злочинністю або зовнішньою загрозою. Таким чином, механізми контролю можуть впроваджуватися під виглядом турботи, прогресу або модернізації, що знижує суспільний спротив.

Отже, концепція цифрової держави містить у собі потенціал двох сценаріїв:

- демократичного цифрового суверенітету, що захищає приватність і свободу;
- алгоритмічного авторитаризму, що перетворює громадян на

контрольованих носіїв даних.

Який із цих сценаріїв реалізується — залежить не від технологій, а від зрілості політичної культури, етичної архітектури інституцій та здатності суспільства розпізнавати межу між сервісом і контролем.

Медіаграмотність, критичне мислення і роль рефлексії

У цифрову епоху медіаграмотність перестає бути лише технічною навичкою роботи з інформацією — вона стає умовою збереження суб'єктності, свободи мислення та психологічної автономії. Якщо у XX столітті головною загрозою був централізований пропагандистський вплив, то сьогодні небезпека полягає у розпорошеній, алгоритмічно керованій інформаційній реальності, де фейки, емоційні тригери й персоналізована дезінформація здатні формувати поведінку непомітно для самого суб'єкта [Livingstone & Lunt, 2014].

Медіаграмотність у цьому контексті включає здатність:

- розпізнавати маніпулятивні формати подачі;
- аналізувати джерела й їхні інтереси;
- розуміти логіку алгоритмів;
- усвідомлювати різницю між фактом, емоційним сигналом і інтерпретацією.

Ці навички стають культурною інфраструктурою демократії, оскільки забезпечують можливість підтримувати спільну реальність, а не фрагментовані «інформаційні мікросвіти», створені цифровими платформами.

Критичне мислення у цифровому середовищі набуває додаткового виміру: воно повинне включати не лише логічний аналіз змісту, а й метарефлексію над способом взаємодії з інформацією. У цифрових медіа не лише повідомлення впливає на людину — впливає сам інтерфейс, вибір формату, тривалість перегляду, спосіб подачі, ритм реакцій інших користувачів [Prodник, 2024].

Захист рефлексії — це процес протидії когнітивній інерції, до якої штовхають цифрові платформи. Рефлексія дозволяє:

- робити паузу перед реакцією,
- зупиняти автоматичне поширення контенту,
- відмежовувати особисту думку від нав'язаної,
- усвідомлювати емоції як об'єкти аналізу, а не як інструкцію до дії.

У цьому сенсі рефлексія стає формою внутрішньої безпеки: вона запобігає тому, щоб емоційні імпульси, сформовані алгоритмами та маніпулятивними наративами, перетворювалися на поведінкові автоматизми.

Освіта, що підсилює медіаграмотність і критичне мислення, повинна включати:

- роботу з прикладами дезінформації,
- аналіз алгоритмічних упереджень,
- практики цифрової етики,
- навички довготривалої уваги і глибинного читання,

- формування культури повільного мислення, у противагу «потоківому реагуванню» [Desmet, 2022].

Таким чином, медіаграмотність, критичне мислення та захист рефлексії стають не лише інтелектуальним ресурсом, а інструментом психологічного суверенітету, без якого демократичне суспільство легко перетворюється на алгоритмічно керовану масу реакцій.

Цифрове громадянство як нова форма суб'єктності

Цифрове громадянство формується як відповідь на зміну способів участі у суспільному житті, політичних процесах і публічній комунікації. У цифрову епоху громадянин більше не обмежується роллю виборця чи споживача медіа — він стає учасником мережових взаємодій, творцем змісту, носієм даних і потенційним агентом впливу. Це створює нову форму суб'єктності, у якій участь в інформаційному просторі стає продовженням громадянської ідентичності [Livingstone & Lunt, 2014].

Цифрове громадянство передбачає три групи компетенцій:

Комунікативні — здатність вступати в дискусії, взаємодіяти у цифрових спільнотах і формувати конструктивні форми публічної присутності.

Етичні — усвідомлення наслідків цифрової поведінки, відповідальність за контент, повага до приватності інших, опір мові ненависті та маніпуляціям.

Критично-аналітичні — уміння виявляти фейки, пропагандистські патерни, алгоритмічні упередження та інформаційні пастки [Prodnik, 2024].

У контексті цифрового громадянства важливо розуміти, що суб'єктність не виникає автоматично завдяки доступу до технологій. Навпаки — технології можуть формувати пасивність, інфантильність або залежність, якщо не супроводжуються навичками рефлексії та усвідомленого використання. Справжнє цифрове громадянство починається там, де людина не лише споживає цифровий контент, а формує власну позицію, здатна її аргументовано відстоювати та відповідально застосовувати.

Воєнні контексти роблять цифрове громадянство ще важливішим. У періоди загрози цифрові простори перетворюються на арені інформаційної боротьби, моральної підтримки та колективної самоідентифікації. У таких умовах цифрове громадянство вимагає поєднання двох вимірів: (1) критичної стійкості до дезінформації і (2) здатності до солідарної цифрової дії, спрямованої на підтримку суспільства, демократії та життя [Desmet, 2022].

Цифрове громадянство також означає розуміння власної ролі у формуванні інформаційного середовища. Кожен пост, репост, коментар чи реакція впливають на алгоритми, підсилюють певні наративи й визначають, які теми стануть видимими або зникають із простору публічної уваги. У цьому сенсі кожна дрібна дія набуває політичного значення.

Таким чином, цифрове громадянство є новою формою суб'єктності, що поєднує критичну відповідальність, технічну компетентність і етичну свідомість. Воно стає однією з ключових умов існування демократії в умовах цифрової реальності, де свобода більше не гарантується

автоматично — її потрібно підтримувати, усвідомлювати і практикувати.

Алгоритми, фейки, соцмережі й інтелектуальний суверенітет під час війни

У період війни соцмережі, алгоритми й медіаплатформи стають ареною, де формується не лише інформаційна поведінка суспільства, але й його здатність мислити автономно. Алгоритмічні системи, створені для оптимізації уваги, на практиці перетворюються на механізми селекції реальності: вони визначають, які новини будуть видимими, які зникнуть, а які — перетворяться на вірусні символи політичної ідентичності [Prodник, 2024].

У цьому середовищі фейки та інформаційні вкиди функціонують не лише як неправдиві повідомлення — вони стають інструментами психологічної атаки. Їхня роль полягає у створенні сумніву, втраті орієнтирів, емоційної розгубленості та руйнуванні довіри до інституцій. Фейк працює тоді, коли він не просто неправдивий — а коли він розхитує критерії істини, роблячи реальність некерованою на рівні мислення [Livingstone & Lunt, 2014].

Соцмережі в умовах війни посилюють цей ефект через алгоритмічний принцип «емоційного пріоритету»: найбільш видимим стає контент, що викликає сильні афекти — гнів, страх, ненависть, шок, тріумф. Так формується алгоритмічний афективний цикл, у якому користувачі не шукають інформації — вони реагують на стимули, що були відібрані системою за принципом максимального психологічного впливу [Desmet, 2022].

У таких умовах з'являється нова категорія: інтелектуальний суверенітет. Це здатність зберігати автономність мислення, ухвалювати рішення не як реакцію на зовнішні алгоритмічні тригери, а як результат усвідомленого аналізу, рефлексії та перевіреної інформації. Інтелектуальний суверенітет означає:

- розуміння того, як алгоритми формують інформаційну реальність;
- здатність призупиняти автоматизовані емоційні реакції;
- вміння перевіряти джерела, а не лише реагувати на заголовки;
- вміння витримувати інформаційну невизначеність;
- підтримку здатності до діалогу замість інформаційної поляризації.

У контексті війни інтелектуальний суверенітет стає не лише ознакою зрілості — він перетворюється на стратегічний ресурс виживання демократії. Соціальна стійкість ґрунтується не на однаковості, а на здатності мислити, аналізувати та розрізняти інформацію у середовищі, де хаос може бути навмисно сконструйований.

Таким чином, алгоритми, соцмережі та інформаційні маніпуляції можуть або зруйнувати інтелектуальний суверенітет суспільства, перетворивши його на реактивну масу, або — за умови усвідомленого використання — стати інструментом самоорганізації, критичної свободи й колективної стійкості.

Освітні та комунікативні інструменти деміфологізації.

Освітні та комунікативні інструменти деміфологізації. Медійна

грамотність і критичне мислення як інструменти демократичного захисту

Демократичні механізми протидії тоталітарному впливу починаються з деміфологізації — розпізнання, деконструкції й усвідомленого розбору міфів, що підтримують авторитарні наративи. У тоталітарних системах міф виступає не лише як ідеологічний конструкт, а як засіб афективного контролю, емоційної мобілізації та інструмент заміщення реальності. Тому першочерговим завданням демократичних практик є створення умов, за яких суспільство здатне бачити відмінність між міфом і фактом, між символічним впливом і раціональним аналізом [Prodник, 2024].

Освітні інструменти в цьому процесі виконують функцію формування критичної бази, що дозволяє відрізнити інформаційні маніпуляції від аргументованої позиції. Академічна і громадянська освіта мають включати:

- аналіз історичних прикладів пропаганди,
- розбір інформаційних стратегій маніпуляції,
- розуміння психології впливу та колективного мислення,
- навички фактчекінгу та логічного аналізу тверджень.

Медійна грамотність у демократичному вимірі — це не лише здатність розпізнати фейк, а здатність відмовитися від автоматичної участі в поширенні неправди, усвідомити власну роль у циркуляції інформації і зрозуміти, що кожен користувач є одночасно учасником інформаційного середовища й відповідальним його співтворцем [Livingstone & Lunt, 2014].

Комунікативні механізми деміфологізації передбачають створення умов для відкритої, аргументованої і тактовної дискусії. Там, де тоталітарний вплив вимагає уніфікації мови, демократія потребує множинності голосів. Формування культури діалогу, дискусії і несхожості — ключовий спосіб протидії нав'язаній єдності.

Особливу роль відіграє дерадикалізація інформаційного мислення, коли суспільство вчиться утримувати складність і неоднозначність без переходу до крайнощів. Розвиток критичного мислення передбачає не лише здатність аналізувати підтримувані твердження, але і готовність ставити під сумнів власні переконання, що є найвищою формою інтелектуальної свободи [Desmet, 2022].

Таким чином, освітні та комунікативні інструменти деміфологізації є фундаментом демократичного захисту: вони не нав'язують готову істину, а формують здатність суспільства шукати істину самостійно — без страху, без примусу і без втрати гідності.

Психологічна реабілітація суспільств після тоталітарного впливу

Психологічна реабілітація суспільств після тоталітарного впливу потребує відновлення внутрішнього голосу та громадянської суб'єктності.

Психологічна реабілітація суспільства після досвіду тоталітаризму передбачає не просто подолання травм, а відновлення здатності людини думати, говорити і діяти як суб'єкт, а не як керована частина колективного механізму. Тоталітарні системи руйнують особисту автономію, викликаючи залежність від зовнішнього авторитету, колективного голосу та ідеологічно нормованих емоцій. Тому один із ключових напрямів демократичної реконструкції — повернення внутрішнього голосу, який був systematically приглушений, замінений пафосом пропаганди або втрачений у шумі

колективного підпорядкування [Desmet, 2022].

Відновлення суб'єктності починається з усвідомлення власних внутрішніх переживань і повернення емпатичної чутливості. У суспільствах, що пережили тоталітарний вплив, часто спостерігаються феномени:

- емотивної атрофії,
- навченої мовчазності,
- розщеплення між тим, що відчувається, і тим, що дозволено висловлювати,
- залежності від зовнішніх оцінок [Livingstone & Lunt, 2014].

Психологічні програми відновлення мають базуватися на трьох рівнях:

Індивідуальному — робота з внутрішнім досвідом.

Стратегії включають розвиток самоспостереження, навичок рефлексії, інтерпретації власних емоцій і формування внутрішньої автономної позиції. Поступове повернення довіри до власних думок є критичним етапом подолання внутрішньої залежності від зовнішнього авторитету.

Соціальному — відновлення пошкоджених горизонтальних зв'язків.

Тоталітаризм руйнує довіру між людьми. Демократична реабілітація базується на створенні середовищ, де можлива відкрита комунікація без страху санкцій. Принцип «слухати й бути почутим» стає основою колективної терапії.

Культурно-інституційному — підтримка простору свободи думки і публічного діалогу.

Цей етап передбачає зміну культурної норми мовчання на норму участі, аргументації та права на сумнів. Політичні та медійні інституції мають перестати вимагати формальної лояльності та натомість підтримувати культуру критичного висловлювання, яка не розглядає незгоду як загрозу, а як ресурс.

Особливе значення має реінтеграція травми. Непропрацьований досвід тоталітаризму зберігається в історичній пам'яті як латентна можливість повторення. Лише тоді, коли досвід названий, проговорений і проаналізований, він перестає бути основою для авторитарної ностальгії або посттоталітарного страху [Prodник, 2024].

Таким чином, психологічна реабілітація не є лише терапевтичним процесом — це громадянська реконструкція суб'єктності, у якій людина знову набуває здатності мислити вільно, говорити власним голосом і відповідати за свої дії як автономний учасник демократичного суспільства.

Етичні підстави відбудови суспільства після травми тоталітаризму

Відбудова суспільства після тоталітарного впливу неможлива без відновлення етичних засад колективного співжиття. Тоталітаризм руйнує моральні орієнтири, підміняючи їх ідеологічною доцільністю, культом влади та нормативною лояльністю. У такій системі добро перестає бути пов'язаним із людською гідністю, а правдивість — із реальністю: моральні категорії стають інструментами, а не основами для життя [Desmet, 2022].

Тому одна з головних задач демократичного відновлення — повернути етику з простору функціональної корисності до простору принципів і

людської відповідальності. Це означає формування середовища, де дії оцінюються не за рівнем лояльності до влади чи групи, а за їх впливом на свободу, гідність і права людини [Livingstone & Lunt, 2014].

Етичні основи відбудови після тоталітаризму включають три ключові виміри:

1) Повернення цінності людської гідності.

У тоталітарних системах людина розчиняється в масі, стає інструментом або ресурсом. Демократичне суспільство має відновлювати ідею, що кожен індивід має незамінну моральну цінність, незалежно від поглядів, статусу чи соціальної корисності. Це є фундаментальним маркером, який відрізняє демократичну культуру від тоталітарної [Prodник, 2024].

2) Встановлення пріоритету правди і відповідальності.

Після періоду системної брехні і постправди реабілітація колективної свідомості потребує повернення поняття правди як етичної категорії, а не лише інформаційного критерію. Це включає право на знання, право на історичну пам'ять і право на критичний аналіз минулого — незалежно від його складності чи незручності.

3) Етика солідарності та ненасильства.

Тоталітаризм навчає ненависті, підозрі, вертикальному підпорядкуванню та нормалізації насильства. У посттоталітарних суспільствах потрібне свідоме відновлення практик довіри, співчуття, діалогу та взаємної підтримки як моральної норми. Це не означає відсутності конфлікту — це означає відмову від дегуманізації як інструменту політичного чи соціального впливу.

Етичне відновлення є також процесом переосмислення колективної відповідальності: не в сенсі колективної провини, а в сенсі готовності діяти, щоби збереження свободи було можливим. Демократія існує не тому, що тоталітаризм неможливий, а тому що суспільство усвідомлено робить його неможливим.

Таким чином, етичні підвалини відбудови після тоталітаризму — це не повернення до попередньої норми, а створення нової моральної архітектури, здатної забезпечити стабільність свободи, повагу до відмінності та пріоритет людяності над владою.

Цінності свободи, пам'ять, відповідальність і культура рефлексії

Цінності свободи, пам'ять, відповідальність і культура рефлексії Після досвіду тоталітаризму суспільство не може просто повернутися

до стану, у якому воно перебувало до моменту авторитарного втручання.

Реальне відновлення можливе лише через усвідомлення втрати, рефлексію над пережитим і переосмислення фундаментальних цінностей, без яких демократія є формальною, а не змістовною структурою [Prodник, 2024].

Цінність свободи у такому контексті перестає бути абстрактним гаслом — вона набуває виміру пережитого досвіду. Люди, що жили в умовах мовчання, страху або примушеної синхронізації, сприймають свободу не як даність, а як простір відповідальності, у якому слово, думка й дія мають

вагу і наслідки. Свобода стає не лише правом — а й обов'язком мислити самостійно, формувати позицію й захищати можливість її висловити [Desmet, 2022].

Історична пам'ять є ключовим елементом демократичної стійкості. Забуття тоталітарного досвіду створює умови для його повторення, тоді як осмислена та документована пам'ять стає запобіжником проти ідеологічних ревізій і фальсифікацій. Пам'ять включає свідчення, архіви, музеї, усні історії, освітні програми — тобто все те, що дозволяє суспільству зберігати досвід як урок, а не як тінь [Livingstone & Lunt, 2014].

Поняття відповідальності у посттоталітарному суспільстві виходить за межі індивідуальної етики. Воно стосується відповідальності:

- за слова, що циркулюють у публічному просторі;
- за вплив інформації, якою ділимося;
- за вибір політичних дій та інституцій;
- за колективне моральне середовище, у якому живуть наступні покоління.

Така відповідальність не є примусом — вона є зрілістю свободи.

Культура рефлексії завершує цей етичний цикл. Вона передбачає суспільну норму, в якій:

- сумнів не вважається загрозою,
- критика не сприймається як нелояльність,
- складність не замінюється простими відповідями.

Рефлексія — це здатність бачити не лише те, що сталося, а й те, як і чому це стало можливим. Вона вимагає часу, тиші, інтелектуальної сміливості й культурної підтримки. Там, де відсутня рефлексія, тоталітарні патерни повертаються у вигляді ностальгії, популізму чи цифрових форм контролю.

Таким чином, свобода, пам'ять, відповідальність і культура рефлексії утворюють етичний каркас стійкої демократії, яка здатна не лише протистояти тоталітаризму, але й формувати покоління, що не погоджуються із підкоренням мислення та голосу — незалежно від того, у якій формі воно повернеться.

Демократія як система сильних інтелектуальних і гуманістичних звичок

Демократія не є лише політичною організацією чи процедурною структурою — це система інтелектуальних і культурних звичок, що вкорінюються у повсякденному мисленні та поведінці. Як підкреслювала Ганна Арендт, демократія можлива лише там, де існує простір для постійного мислення, розмови та сумніву, тобто де суспільство підтримує не односторонність, а здатність до розмаїття позицій (Arendt, 1951).

Гібридні сучасні тоталітаризми, які імітують демократію, її процедури і наративи, потребують особливої рефлексивної праці. Як казав відомий американський дослідник комуністичного тоталітаризму Вольф, демократія потребує постійної розумової праці розрізнення. Така постійна праця має стати звичкою, а для формування звички потрібні зусилля в сензитивний період становлення вольових процесів, і потім, уже в дорослому житті.

Ці звички не виникають автоматично — вони потребують тривалого соціального і культурного формування. Демократичне мислення передбачає

здатність:

- оцінювати аргументи, а не авторитети;
- відокремлювати переконання від афектів;
- жити у середовищі, де існує право на інтелектуальну незгоду (Habermas, 1984).

Важливим компонентом є інтелектуальна смиренність — здатність визнавати межі власного знання, відкритість до корекції переконань і готовність переглядати позицію у світлі нових доказів (Kahneman, 2011). У тоталітарних культурах ця здатність стигматизується як слабкість; у демократичних — вона є ознакою зрілості.

Гуманістичні звички формують іншу вісь демократичної культури. Еріх Фромм наголошував, що свобода без внутрішньої етики легко перетворюється на втечу або бажання підкоритися новій владі (Fromm, 1941). Тому демократія потребує не лише критичного мислення, а й емпатії, солідарності, культурної стриманості та поваги до іншого як рівного.

Дослідження Ніла Постмана та Маршалла Маклюєна показують, що медіа формують тип мислення: культура швидких реакцій, фрагментарних повідомлень і емоційних стимулів створює мислення імпульсу, а не аналізу (Postman, 1985; McLuhan, 1964). Тому демократія в цифрову епоху потребує звичок повільного мислення, тобто здатності утримувати увагу, працювати з текстами, аналізувати складність — навіть коли інформаційне середовище провокує протилежне (Carr, 2010).

Демократичні звички включають також етичну пам'ять. За Зигмунтом Бауманом, суспільство, яке не пам'ятає власних помилок, неминуче повторює їх, бо забуває психологічні механізми підкорення (Bauman, 2000). Пам'ять у цьому сенсі — не ностальгія, а інституційний і моральний запобіжник.

Нарешті, демократія потребує культури відповідальності за слово. Гаррі Франкфурт у праці *On Bullshit* підкреслював, що найбільша загроза публічному дискурсу — не брехня, а байдужість до істини (Frankfurt, 2005). Там, де слово не несе відповідальності, суспільство перетворюється на простір афектів і маніпуляцій.

Таким чином, демократія — це щоденна практика інтелектуальної порядності, критичної автономії, емпатії та рефлексії. Вона існує не тому, що немає загроз, а тому, що суспільство виховує культуру, здатну цим загрозам протистояти.

Висновки до розділу

Тоталітаризм у сучасному розумінні постає не лише як політичний чи репресивний режим, але як комплексний психологічний, медійний та технологічний феномен, що формує спосіб мислення, структуру сприйняття і моделі поведінки людей. Він функціонує на рівні культури, соціальної уяви, технологічної інфраструктури й емоційної комунікації. Як показували Ганна Арендт, Мішель Фуко та Юрген Габермас, тоталітаризм впроваджує контроль не тільки над діями, а над самими умовами можливості мислення (Arendt, 1951; Foucault, 1975; Habermas, 1984). У XX столітті це здійснювалося через масові медіа, пропаганду й організовану ідеологію. У XXI столітті — через алгоритми, дані, персоналізований вплив і цифрові

системи соціальної поведінкової інженерії (Zuboff, 2019; Morozov, 2013).

Центральною формою впливу в історичних і сучасних тоталітарних режимах є звук — голос влади, ритм масового маршу, скандування, повтор гасел, стандартизована інтонація і колективна акустична синхронізація. Як показують дослідження Біллінгтона, Бьордзолл і Закаріна, звук формує не лише емоції, але і структуру підпорядкування, адже повторюваність та ритм мобілізують тіло раніше, ніж мислення (Birdsall, 2012; Zakharine, 2010). У цифровій епосі голос керування може бути непомітнішим: він набуває форми алгоритмічних підказок, сповіщень, ритму стрічки, емоційно відібраних повідомлень — звуковий примус зміщується у сферу тонкої поведінкової навігації (Sunstein, 2018; Postman, 1985).

Протиставленням тоталітарній динаміці є демократія як культура рефлексії, свободи та суб'єктності. Демократичні суспільства потребують не лише процедур, конституцій і правових структур, а звичок мислення, етичної пам'яті та здатності до діалогу. Як відзначають Чарльз Тейлор, Річард Сеннет і Мануель Кастельс, демократія можлива тільки там, де громадянин не боїться мати голос, позицію і відповідальність (Taylor, 2007; Sennett, 2012; Castells, 2012).

Майбутнє демократичних суспільств залишається вразливим, оскільки цифрові технології створюють нові форми потенційної залежності: алгоритмічний контроль, інформаційні бульбашки, автоматизовану поляризацію, нормалізацію постправди та поведінковий маніпулятивний дизайн (Harari, 2018; Frankfurt, 2005). Водночас ці самі технології несуть потенціал для розширення свобод, мережевої солідарності, участі в ухваленні рішень, горизонтальних форм соціальної взаємодії та розвитку критичної культури (Dahlgren, 2009; Sen, 1999).

Таким чином, майбутні виклики медійної цивілізації будуть визначатися тим, чи зможе суспільство сформувати інтелектуальний і моральний імунітет проти технологічно підсилених форм маніпуляції. Потрібна культура, яка підтримує: а) критичне мислення і повільне читання, рефлексивне замість рефлексорного реагування; б) відповідальні платформи та прозорі алгоритми замість прихованих систем поведінкового впливу; в) здатність до дискусії замість спрощення й поляризації.

Майбутнє демократії залежить від того, чи зможе вона зберегти людину як суб'єкта, а не об'єкт управління — того, хто не лише реагує, а мислить; не лише слухає, а чує; не лише існує у шумі інформації, а здатний створювати тишу для розуміння.

Список використаних джерел

1. Altemeyer, B. (1998). The other “authoritarian personality.” In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, pp. 47–92). Orlando, FL: Academic. doi:10.1016/S0065-2601(08)60382-2.
2. Arendt, H. (1973). *The Origins of Totalitarianism*. Harcourt, Brace, Jovanovich. ISBN 10:0156701537
3. Baehr, P. (2010). *Hannah Arendt, Totalitarianism, and the Social Sciences*. Stanford

University Press. ISBN 10:0804756503.

4. Bruder, M., Haffke, P., Neave, N., Nouripanah, N., & Imhoff, R. (2013). Measuring Individual Differences in Generic Beliefs in Conspiracy Theories Across Cultures: Conspiracy Mentality Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 4. doi:10.3389/fpsyg.2013.00225
5. Bruno Castanho Silva, Ioannis Andreadis, Eva Anduiza, Nebojša Blanuša, Yazmin Morlet Corti, Gisela Delfino, Guillem Rico, et al. (2018). Public Opinion Surveys: A New Scale. In *The Ideational Approach to Populism: Theory, Method & Analysis*, edited by Kirk Hawkins, Ryan Carlin, Levente Littvay, and Cristóbal Rovira Kaltwasser, 150-178. London: Routledge. (Executive Memo on a new Populist Attitudes Scale)
6. Bruno Castanho Silva, Sebastian Jungkunz, Marc Helbling, and Levente Littvay. (2019). An Empirical Comparison of Seven Populist Attitudes Scales. *Political Research Quarterly* 1–16. Article reuse guidelines: sagepub.com/journals-permissions DOI: 10.1177/1065912919833176 journals.sagepub.com/home/prq
7. Cacioppo, J. T., & Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 116–131. doi:10.1037/0022-3514.42.1.116
8. De Zavala, A. G., Cichocka, A., & Bilewicz, M. (2013). The Paradox of In-Group Love: Differentiating Collective Narcissism Advances Understanding of the Relationship Between In-Group and Out-Group Attitudes. *Journal of Personality*, 81(1), 16–28. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00779.x
9. De Zavala, A. G., Cichocka, A., Eidelson, R., & Jayawickreme, N. (2009). Collective narcissism and its social consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 1074–1096. doi:10.1037/a0016904 (тут шкала)
10. Dovidio, J.F., Hewstone, M., Glick, P., Esses, V.M. (2010). *The SAGE Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination*. SAGE Publications Ltd. ISBN: 9781446270486
11. Duckitt, J. (2001). A dual-process cognitive-motivational theory of ideology and prejudice. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 33, pp. 41–114). San Diego, CA: Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(01)80004-6
12. Duckitt, J., & Sibley, C. G. (2010). Personality, ideology, prejudice, and politics: A dual-process motivational model. *Journal of Personality*, 78, 1861–1894. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00672.x
13. Eatwell, R., Goodwin, M. (2018). *National Populism: The Revolt Against Liberal Democracy*. Pelican Books.
14. Filimowicz, M. (2022). *Digital Totalitarianism: Algorithms and Society*. Routledge. ISBN 10:1032002417.
15. Frederick, S. (2005). Cognitive Reflection and Decision Making. *Journal of Economic Perspectives*, 19(4), 25–42. doi:10.1257/089533005775196732
16. Golec de Zavala, A., Cichocka, A., & Iskra-Golec, I. (2013). Collective narcissism moderates the effect of in-group image threat on intergroup hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 1019–1039. doi:10.1037/a0032215
17. Klicperova-Baker, M., Kostal, J. (2017). Post-communist democracy vs. totalitarianism: Contrasting patterns of need satisfaction and societal frustration. *Communist and Post-Communist Studies*. Vol. 50, № 2, pp. 99-111.
18. Lange, J., & Crusius, J. (2014). Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284–294. doi:10.1177/0146167214564959 (BeMas)
19. Leach, C. W., van Zomeren, M., Zebel, S., Vliek, M. L. W., Pennekamp, S. F., Doosje, B., ... Spears, R. (2008). Group-level self-definition and self-investment: A hierarchical (multicomponent) model of in-group identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 144–165. doi:10.1037/0022-3514.95.1.144
20. Magalhães, P. C. (2013). *Government effectiveness and support for democracy*. *European Journal of Political Research*, 53(1), 77–97. doi:10.1111/1475-6765.12024
21. Magalhães, P. C. (2014). Government effectiveness and support for democracy. *European Journal*

of Political Research, 53, 77–97. <https://doi.org/10.1111/1475-6765.12024>

22. Marchlewska, M., Castellanos, K. A., Lewczuk, K., Kofta, M., & Cichocka, A. (2018). My way or the highway: High narcissism and low self-esteem predict decreased support for democracy. *British Journal of Social Psychology*. doi:10.1111/bjso.12290

23. Mehrabian, A. (1996). Relations Among Political Attitudes, Personality, and Psychopathology Assessed With New Measures of Libertarianism and Conservatism. *Basic and Applied Social Psychology*, 18(4), 469–491. doi:10.1207/s15324834basp1804_7. To link to this article: http://dx.doi.org/10.1207/s15324834basp1804_7

24. Moore, B. Jr. (1973). *Social Origins of Dictatorship and Democracy: Lord and Peasant in the Making of the Modern World*. Penguin Books

25. Passmore, K. (2002). *Fascism: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.

26. Paxton, R.O. (2004). *The Anatomy of Fascism*. Knopf.

27. Petrović, M. B., & Žeželj, I. (2021). Thinking Inconsistently: Development and Validation of an Instrument for Assessing Proneness to Doublethink. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000645>

28. Pratto, F., Sidanius, J., Stallworth, L., & Malle, B. (1994). Social dominance orientation: A personality variable predicting social and political attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 741–763.

29. Roberts, C. P., Uden, D. R., Allen, C. R., & Twidwell, D. (2018). Doublethink and scale mismatch polarize policies for an invasive tree. *PLOS ONE*, 13(3), e0189733. doi:10.1371/journal.pone.0189733

30. Spector, P. E. (1988). Development of the Work Locus of Control Scale. *Journal of Occupational Psychology*, 61, 335–340.

31. Tang, W. (2016). *Populist authoritarianism : Chinese political culture and regime sustainability*. Oxford University Press. ISBN 10: 0190205792

32. Traverso, E. (2019). *The New Faces of Fascism: Populism and the Far Right*. Verso. ISBN 10: 1788730461

33. Žemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Sedikides, C., Sawicki, A., Czarna, A. Z., Fatfouta, R., & Baran, T. (2021). *Communal collective narcissism*. *Journal of Personality*. doi:10.1111/jopy.12636

34. Бескова, Т.В. (2012). Методика исследования завистливости личности. *Вопросы психологии*. 2. 127–141.

35. Бескова, Т.В. (2013). *Социально-психологическая структура и детерминанты зависти*. Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та.

36. Найдьонов, М. І. (2009). Рефлексивний інтенціонал дискурсу: до лідерської позиції психології в міжгалузевому знанні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 23 (26). 46–66.

37. Найдьонов, М. І. (2012). Збагаченість взаємодії суспільства та освіти: груп-рефлексивний підхід. *Психологічні перспективи*. Спец. вип. "Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп". Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. 186–204.

38. Найдьонов, М. І. (2010). Потенціал та актуалізація суб'єктності з позицій переосмислення її як ресурсу. *Вісник Одеського національного університету*. (Серія "Психологія"). Т. 15. 11. Ч. 2. 84–93.

39. Найдьонов, М. І. (2011). Фільтри групової рефлексії в соціальній ситуації особистісного та суспільного розвитку. *Актуальні проблеми психології*. Т. XII. Психологія творчості. 13. 306–310.

40. Саннікова, О. П., Лісовенко, А. Ф. (2015). Уявлення студентів про феномен "зздрість". *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(29), 57. 72–75.

41. Термінологічний словник російсько-української війни / [В. Васютинський, П. Горностай, І. Губеладзе, Л. Найдьонова, М. Слюсаревський, С. Чуніхіна] ; за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. С. Л. Чуніхіна ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. – 20 с. <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0>

[%BA-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8-2022.pdf](#)

Розділ 2.3. Цінності патріотизму в умовах цифровізації під час війни

Наталія Череповська

Актуальність теми патріотизму в умовах повномасштабної війни з боку РФ проти України є беззаперечною. Саме за таких умов, цінність патріотизму як багатоаспектного феномену, що впливає на суспільство і поведінку людей, набуває найбільшої значущості. Передусім, патріотизм сприяє згуртованості суспільства, мотивує його на мобілізацію щодо спротиву ворожій агресії, спрямовує на підтримку і допомогу військовим, постраждалим цивільним. Крім того, патріотизм в екстремальних умовах, як завжди спрямований на збереження власне національної ідентичності, традиційних і культурних цінностей і смислів.

Разом з тим, якщо ціннісна роль патріотизму в умовах повномасштабної війни є безумовною, то в умовах цифровізації суспільства актуалізуються його інші, нові цінності. Зважаючи на те, що інформаційна ідеологічна війна, як складова гібридної, активно розгорнулася на теренах цифрового, кіберпростору, на порядок денний постали такі функції патріотизму як: активна протидія чужим цінностям імперського світогляду та захист і збереження демократичних цінностей. Це становить реальну боротьбу за українські цінності, хоча й в іншій реальності. Ними є: захист українського сегменту інформаційного простору від деструктивних ворожих впливів і просування українських ідей і сенсів.

Для того, щоб цілеспрямовано і конструктивно протидіяти ворожій пропаганді, зокрема у кіберпросторі і соціальних мережах, мало мати стійкі особисті патріотичні переконання, їх ще треба актуалізувати, підтвердити певними оптимальними діями в інтерактивному середовищі. Так, наприклад, протистояння пропаганді передбачає активну цифрову патріотичну поведінку. Передусім це, виявлення ворожого контенту, аналіз та аргументоване викриття його змістової суті, донесення інформації до аудиторії. Також, з метою технічного знищення ворожого пропагандивного контенту, викривленої інформації існує можливість цілеспрямовано, регулярно співпрацювати зі спеціальними сайтами, додатками, платформами, які орієнтовані на такі дії.

Крім того, дуже важливим моментом в ідеологічному протистоянні демократичного і тоталітарного світів, є потреба у створенні власного патріотичного контенту, який би просував правдиву українську ідею. Проблема патріотизму в Україні в сучасних умовах цифровізації суспільства і в умовах повномасштабної війни зокрема, полягає у всебічній його актуалізації щодо захисту батьківщини, активної громадянській позиції, посиленні уваги до мови та культури, переосмисленні історичної пам'яті та подоланні радянської спадщини, спрямованої консолідації української нації та ін., що в купі становить неабияке соціально-психологічне навантаження на суспільство. Крім того, стрімкий розвиток технологій за останні пару десятиріч на тлі відносно повільної цифровізації України, призвів до кризи *медіа-інформаційної, цифрової грамотності* значної частини населення країни й у сфері сучасних інформаційних, пропагандивних технологій у

тому числі. На додачу також маємо *аномічні ознаки* значної частини суспільства й особливо молодого покоління, спричинені не тільки глобальними техногенними, геополітичними впливами та екологічними кризами, а й внутрішньо політичними, економічними, соціально-психологічними чинниками, які загострилися через повномасштабну, інформаційно- ідеологічну війну.

Зокрема, можна спостерігати такі негативні тенденції поведінки чималого прошарку сучасної молоді, як: демонстративне відсторонення від проблем своєї країни, психологічну неготовність до захисту України, ігнорування інформаційно-психологічної загрози з боку ворожої пропаганди, нехтування українською культурою й низькою культурою мови і мовлення зокрема. Також, часто-густо спостерігається недостатній рівень громадянської активності, легітимізація певних відхилень від усталених норм поведінки і традиційних українських цінностей. Таким чином, виокремлюється проблема «негативної» свободи стосовно морально-етичної поведінки молоді у самовираженні як у реальному житті, так і цифровому просторі. Усе це вкупі привносить додаткові ускладнення у життя і розбудову українського суспільства майбутнього. Сприяти частковому вирішенню зазначеної проблеми, на нашу думку, можна за допомогою засобів медіапсихології та цілеспрямованої медіаосвіти.

Насамперед, необхідно визначити цінність самого патріотизму в умовах цифровізації та війни та звернути ретельну увагу на такі власне його нові цінності, як захист українського інформаційного простору і убезпечення від деструктивних ворожих впливів, пропаганди в українському цифровому просторі та кіберпросторі у тому числі. Як зазначалося раніше, нові цінності патріотизму полягають не тільки у захисті інфопростору, а й в активному просуванні в реальності «третього» світу традиційних цінностей таких як: любов до батьківщини, відданість українській нації, почуття національної гідності, готовність захищати свою країну, активна громадянська позиція, збереження культурної спадщини, любов до національної культури, традицій, історії, рідної мови та ін. Актуалізація патріотичної активності у цифровому просторі має обумовлюватися не тільки викриттям або техногенному нищенні ворожого контенту, а й поширенням, створенням цифрового патріотичного контенту різного формату, який пропагує саме українські цінності і сенси в етичних традиціях нашої культури. Це обумовлено тим, що сучасна російсько-українська війна, яка відкрито чи перманентно триває понад триста років, не є війною тільки за ресурси і території (хоча й за них також), це передусім протистояння протилежних світоглядів, різних ідеологій, які апіорі не уможливлюють будь-якого гармонійного поєднання. Саме тому, нам українцям, щоб зберегти і актуалізувати в життя своє світорозуміння та високі цивілізаційні ідеали, треба просувати в інформаційному просторі морально- духовні цінності нашої культури, й зокрема в етичному форматі патріотичної активності користувачів кіберпростору.

Метою нашого дослідження стало визначення нових цінностей патріотизму в умовах цифровізації суспільства і війни та виокремлення стратегій їх розвитку, а також окреслення шляхів оптимізації стратегій.

Наукова новизна дослідження цінностей патріотизму в умовах цифровізації суспільства та війни полягає у презентації нових ціннісних якостей патріотизму цифрової доби. Так, на тлі традиційних патріотичних цінностей, таких як любов до батьківщини, рідної культури, мови, народних традицій, історії, а також усвідомлення своїх громадянських обов'язків перед народом і державою, готовність захищати країну, її незалежність та інтереси навіть ціною власного життя, в умовах цифровізації суспільства та війни виокремилися нові цінності патріотизму які відповідають вимогам сьогодення. Саме у цифрову добу патріотизм як багатоаспектний феномен отримав можливість проявлятися не тільки в реальному житті, а й у інформаційному, зокрема цифровому просторі. Зважаючи на те, що у загальному, соціально-психологічному контексті патріотизм людини може бути як конструктивним, так і навпаки, запропоновано модель взаємовпливу «людина-медіа» суть якої полягає в оптимізації патріотичної активності користувачів українського сегменту інформаційного середовища. З цією метою окреслено два провідних напрями медіапсихологічних стратегій розвитку оптимальної цифрової патріотичної поведінки молоді, зокрема: протидія інформаційним, ідеологічним впливам та просування українських цінностей і смислів.

Також, у новій віртуальній реальності, патріотизм набув не тільки нових функціональних дій (активних опцій), а й актуалізував такі нові цінності як: інформаційну стійкість щодо ворожого цифрового контенту, активне просування українських цінностей у цифровому просторі, цифрову солідарність, морально-етичну інтенцію у комунікації, медіаторенні та інше.

У контексті цифрового гуманізму та його провідного етичного аспекту у тому числі, виокремлено стратегії розвитку / оптимізації нових цінностей патріотизму в інформаційному, цифровому й передусім у кіберпросторі як комунікативному середовищі.

Дослідження цінностей патріотизму в умовах цифровізації під час війни ґрунтується на засадах сучасної філософії гуманізму, цифрового гуманізму, вітчизняної соціальної психології, медіапсихології та медіаосвіти.

Основний зміст представлено теоретичним аналізом сучасної філософії гуманізму, передусім Еріха Фромма, Тімоті Снайдера, Марти Нуссбаум, а також основними положеннями маніфесту цифрового гуманізму Пітера Хінченса та ін. Медіапсихологічний, медіаосвітній аспект впливу глобалізаційних викликів, новітніх технологій на життя сучасної людини і молоді зокрема, та пропозиції шляхів розв'язання актуальних проблем представлено науковими розвідками Любові Найдьонової, Олени Ліщинської, Миколи Слюсаревського, Наталії Череповської та ін. Зокрема, оптимізація розвитку патріотизму в умовах цифровізації суспільства та війни, його нових якостей в сучасних реаліях висвітлено в авторських розробках.

Патріотизм в контексті сучасного гуманізму

Гуманізм як філософська та етична позиція, що надає особливого значення цінності людини, сприяє людям як окремим індивідуумам, так і

соціальним групам. Гуманізм як філософський напрям надає перевагу логічному, критичному мисленню, а також раціональним доказам, емпіричним даним. Саме тому, філософський аспект нашого дослідження феномену сучасного патріотизму ґрунтується на концепті «свободи» та працях таких мислителів, інтелектуалів XX-XI ст., як І. Берлін, Е. Фромм, Т. Снайдер, П. Хінченс та інших, які сповідують філософію людиноцентризму.

Британський філософ та історик ідей Ісая Берлін опрацювавши роботи Канта, Гегеля, Маркса, Локка, Вольтера, Монтеск'є, Віко та Гердера, услід за Бентамом, запропонував поділити на дві різні, але взаємопов'язані концепції свободи – позитивну та негативну. Фраза «свобода від» і «свобода для» належить саме Ісаї Берліну, який розрізняв "негативну свободу" (свободу від зовнішнього втручання) та "позитивну свободу" (свободу для самореалізації). (Ісая Берлін та свобода від насильства...)

Відомий німецький соціолог, філософ, соціальний психолог і психоаналітик Е. Фромм також розглядав патріотизм у контексті свободи. На його думку, (як, до речі, і на думку З. Фрейда), провідною тезою було те, що більшість людей не хочуть свободи, бо це не тільки можливість вибору, а й тягар відповідальності, який відлякує людей.

Е. Фромм, розкриваючи суть свободи і чим вона є для сучасної особистості в умовах авторитарного, тоталітарного режимів, акцентує на тенденції «втечі» людини від свободи, як втечі від відповідальності. Таким чином, добровільно відмовляючись від свободи, люди віддають перевагу конформізму. Філософ попереджав, що втеча від особистої свободи як відповідальності, призводить до таких умов, що патріотизм перетворюється на «ідолопоклоніння», яке замінює як особисту відповідальність, так і самостійне мислення людини. І саме тому, в недемократичних умовах патріотизм може набувати таких негуманістичних форм як «секта», в якій сповідується сліпа лояльність до держави / поклоніння режиму, а зовсім не гуманістичні цінності. На нашу думку, Фромм переважно критикував патріотизм саме завдяки особистому досвіду: він став свідком виникнення, так би мовити, «деструктивного» патріотизму, якому сприяли тодішні історичні умови нацистської Германії XX ст., а також комуністична ідеологія і внутрішня політика СРСР. (До речі, нині ми є свідками ствердження такого ж деструктивного «імперського» патріотизму за умов путінського режиму в рф). Разом з тим, вже перебуваючи в еміграції у США, Е. Фромм висловив думку, що патріотизм може мати сенс лише за умов демократичного суспільства та свідомого індивідуального вибору, а не завдяки колективному злиттю особистостей на підґрунті певної ідеології, коли він перетворюється на культ і підміняє гуманізм (Фромм, 2024).

Нині, патріотизм у контексті свободи, але з іншого ракурсу, досліджує сучасний американський історик, філософ, професор Єльського університету Т. Снайдер. Саме він просуває думку І. Берліна про те, що справжня свобода

– це не свобода від чогось, а свобода для чогось. Ця теза стала ключовою його нової книги про Україну (Снайдер, 2024). Він розмірковує про два типи свободи: негативну – як звільнення від утисків, насильства чи окупації та позитивну – як можливість діяти, творити, жити з перспективою.

Автор вважає, що думка про позитивну свободу стала особливо актуальною в контексті війни в Україні. За словами Т. Снайдера, українці не просто прагнуть звільнення від агресора, а й мріють про свободу для розвитку, вибору, гідного життя своєї нації. Тому сучасний патріотизм в Україні – це прояв свободи в її позитивному сенсі: це можливість діяти, обирати, творити. Філософ також вважає, що свобода неможлива і не існує поза суспільством, вона є найважливішою цінністю, оскільки є станом, у якому можна реалізувати всі інші цінності.

Патріотизм Т. Снайдер розуміє як усвідомлену дію і бачить його як наслідок свободи, а не втечу від неї. На його думку, це особливо добре видно у контексті української боротьби першої чверті ХХІ ст. Так, Революція Гідності 2014 р. була спрямована на здобуття свободи для гідного життя в європейському суспільстві, що активізувало патріотизм суспільства як дію заради змін, коли тисячі людей об'єдналися заради ідеї справедливості, гідності та національної єдності. Війна за незалежність (2014-2025...) як свобода захисту територіальної цілісності, спротив агресії та окупації з боку рф, так і право самостійно визначати майбутнє України, активізувало патріотизм тисячі добровольців, які йшли воювати не так за наказом, як за покликом серця. Культурний спротив як свобода самовираження, стимулював патріотизм митців, музикантів, письменників, аматорів на творення культурних артефактів патріотичного змісту, пропагування української мови й культури загалом, висвітлення забутих сторінок історії України. Громадянська активність як свобода вибору діяти, а не чекати, проявилася в активній участі у виборах (2014 р.), спрямованому добровольчому воєнному русі (особливо у 2022 р.), масовому волонтерстві, масовій підтримці ЗСУ, що в купі засвідчило про патріотизм не тільки на словах, а й у щоденних, конкретних діях.

Тобто, на думку професора, українські приклади показують іншу динаміку патріотизму – як усвідомленої дії з боку українського суспільства. Він акцентує, що такий патріотизм – це дія, яка народжується зі свободи, а не сліпої лояльності. Узагальнюючи, можна сказати, що у Снайдера «свобода для чогось ...» – це саме «можливість», й зокрема можливість актуалізації «дієвого» патріотизму, спрямованого на побудову кращого суспільства, життя.

Обидва мислителі, як Е. Фромм, так і Т. Снайдер наголошують, що позитивна свобода — це не подарунок, а вибір і зусилля, які вимагають відповідальності. Однак, Т. Снайдер адаптує цю ідею до сучасної політики, зокрема українського спротиву, на відміну від Е. Фромма, який аналізував свободу крізь призму психології особистості та соціальних змін. Узагальнюючи, можна сказати, що Т. Снайдер вважає патріотизм в Україні проявом свободи, зокрема в її позитивному сенсі, як свободи діяти, обирати, творити. У свою чергу, Е. Фромм застерігає, що патріотизм має сенс лише як винятковий свідомий гуманістичний вибір, а не як колективне злиття особистостей. Також, можна зазначити, що події останнього десятиліття свідчать про унікальність України, в якій свобода не веде до «втечі», а навпаки через патріотизм налаштовує до солідарності суспільства. Таким чином, патріотизм не є нав'язаний кимось (партією, державою), а є

усвідомленим, дієвим. Таким чином, Україна демонструє омріяну Т. Снайдером модель, коли справжній патріотизм народжується зі свободи, а не втечі від неї. Тобто, свобода є запрошенням до дії, а патріотизм – формою цієї дії. На нашу думку, ця модель набула реалізації саме в Україні, через те, що з давніх давен, зокрема з часів козаччини, одними з провідних ознак української ментальності були такі риси українців, як незалежність, свободолюбство, любов до батьківщини, гідність та ін. Також, вітчизняні дослідники доводять, що саме в умовах війни патріотизм швидко набуває ознак духовно-моральної цінності особистості (Лучанінова, 2024).

Наразі, деякі сучасні західні дослідники розглядають патріотизм як складне та багатогранне явище, яке потребує критичного осмислення та переосмислення у сучасному світі. Зокрема, зважаючи на те, що нині значно посилилась тенденція до міжнародних зв'язків між країнами, деякі вчені вважають, що патріотизм може бути значною перешкодою для такої плідної взаємодії і співпраці. Вони апелюють і просувають ідею космополітичного підходу, який передбачає не тільки повагу до різних культур та націй, а й переосмислення традиційних уявлень про патріотизм.

Так, американська дослідниця патріотизму гуманістичного напрямку М. Нуссбаум (Nussbaum, 2002), критикує традиційний патріотизм, який на її думку, є джерелом розділення та національного егоїзму. Вона пропонує людяність, яка має бути вище національних меж, а також свою модель космополітичного громадянства, ідею якого ще в античні часи висловив Діоген: «я – громадянин світу». Вона метафорично закликає «покинути комфорт патріотизму і простих почуттів» та спробувати у всьому бачити передусім «загальнолюдське» і щиро вважає, що цього можна досягти за допомогою космополітичної освіти. Тобто, не заперечуючи патріотизм в цілому, авторка закликає переосмислити його глобально: розуміти патріотизм не як сліпу лояльність до свого народу, своєї країни, а як емоцію, що має бути обов'язково поєднана з емпатією до інших народів та їхніх країн. Для М. Нуссбаум розуміння патріотизму є не ізоляцією від світу, а відкритістю до інших, де любов до своєї країни не суперечить глобальній відповідальності.

Українська дослідниця Ю. Івченко, вивчаючи співвідношення патріотизму і космополітизму в контексті глобалізації, слушно вважає, що сутність космополітизму негативно впливає на національні держави та унеможливорює існування самого патріотизму як фактору збереження національних цінностей. Вона зазначає, що в умовах глобалізаційних викликів загалом, і космополітичних цінностей зокрема, варто бути саме “відкритим суспільством” для інших країн: цілеспрямовано просувати і презентувати в світі власну культурну спадщину, національні, культурні традиції, мову, сучасні наукові, технічні надбання тощо. Тобто, з повагою до інших культур, активно транслювати наші національні цінності, що не тільки підвищить патріотичні настрої українців, а й створить привабливий образ нашого народу та України в цілому. (Івченко, 2017). Таким чином, оптимальна націленість на зовнішній глобальний світ, як конструктивна презентація себе цьому світові, нині має стати змістом сучасного патріотизму. Крім того, вважаємо, що важливим у цьому процесі є

цілеспрямоване використання креативних ресурсів, і зокрема цифрових технологій, для формування не тільки загального іміджу України як національної держави, а й оптимізації патріотизму українців в цілому та в умовах війни у тому числі.

Отже, ідеї космополітичного патріотизму у контексті глобалізації можливо колись і стануть більш актуальними, затребуваними, але наразі вважаємо їх передчасними: різні країни світу знаходяться на різних щаблях соціально-політичного, економічного, культурного розвитку і цифрового забезпечення у тому числі. Тому вважаємо, що в умовах глобалізаційних процесів, уніфікована ідеологія космополітизму має відповідати так само уніфікованій системі економічно-політичному стану розвитку різних держав. Наразі у світі, не менш важливою за космополітичний гуманізм (а також, як побачимо нижче, і актуальність світового патріотизму загалом), є проблема глобальної цифровізації та цифровий гуманізм, який ще на початку 2000-х років анонсував П. Хітченс. (Хітченс...). У межах ініціатив Віденського маніфесту він наголошує на етичному використанні технологій, самоорганізації цифрових спільнот та цінності людської творчості. Його виступи та есе часто публікуються в межах ініціативи Віденського маніфесту, в яких він наголошує на етичному використанні технологій, самоорганізації цифрових спільнот та цінності людської творчості. Ці праці не лише описують концепцію, а й пропонують практичні моделі цифрової економіки, орієнтованої на свободу, етику та інновації.

Провідними гуманістичними ідеями сучасного мислителя-«айтішника», які перегукуються з гуманістичним підходом, є наступне: цифрові технології створені людиною і саме тому людина, як її творець, має пріоритет над ними; технології мають слугувати виключно для блага людини і суспільства в цілому; кожен користувач має свободу самовираження, творчості за допомогою технологій, але й водночас несе особисту/колективну відповідальність за це.

У свою чергу, Віденський маніфест цифрового гуманізму, закликає науковців, філософів, розробників технологій, суспільство, владу замислитися і діяти у відповідності з наявним і майбутнім технологічним прогресом щодо спільного вирішення проблем, пов'язаних з цифровими технологіями, та будувати спільне справедливе і демократичне суспільство. Метою людської спільноти має бути створення такого суспільства, яке передусім поважає права людини, а майбутнє технологій має визначатися етикою, яка підносить людину у центр технологічного прогресу. Також, наголошується, що цифровий гуманізм визначається як підхід, що описує, аналізує та намагається оптимально вплинути на взаємодію інформаційних технологій і людства. Це концепція, яка розглядає цифрові технології як засіб досягнення гуманістичної мети: покращення добробуту людини, розширення її прав і можливостей, розв'язок соціальних проблем, удосконалення освіти, просування мистецтва і культури, зміцнення демократії у всьому світі. (Vienna Manifesto on Digital Humanism, 2019).

Також існує й Європейська модель цифрового гуманізму, суттю якої є теза про те, що людина є центром цифрової трансформації. Європейська модель декларує такі цінності, як: права людини, інклюзію, сталий

розвиток; визнає роль технологій як засобу покращення якості життя та демократії; визначає активну участь держави та правове регулювання; передбачає освітній підхід через інтеграцію гуманітарних і технічних знань.

Отже, Європейська модель цифрового гуманізму становить інституційний підхід, що прагне збалансувати технології з правами людини та демократичними цінностями. Вона не є статичною концепцією, а постійно розвивається та адаптується до нових викликів, що виникають у цифрову добу. Європейська модель цифрового гуманізму є платформою для обговорення та пошуку спільних рішень для формування майбутнього цифрового світу. Вона розглядається та обговорюється в різних наукових та культурних контекстах. (European Digital Humanism).

В Україні у контексті європейської моделі цифрового гуманізму також працюють філософи, вчені. Наприклад: у сфері європейських практик цифрового гуманізму в умовах глобальних змін (В. Нікитенко, В. Ворнокова, О. Тупахіна, О. Сорокіна, 2024); як нової парадигми сучасних гуманітарних наук (В. Нікитенко, В. Ворнокова, О. Кивлюк, 2025) та ін.

Тобто, можна виснувати, що цифровий гуманізм становить міждисциплінарну галузь, яка поєднує гуманітарні знання із суттю інформаційних, цифрових технологій. Таким чином, цифровий гуманізм стосується питань етики, культури, освіти, політики та інших сфер сучасного життя людини, пов'язаних з впливом цифрових технологій на суспільство.

Тому, на підставі вище зазначеного, можна уточнити феномен патріотизму в умовах цифровізації суспільства та війни. У контексті цифрового гуманізму, патріотизм, як і будь-яка світоглядна позиція користувачів цифрового простору, відповідно до свободи висловлення, цілком може бути актуалізованим і опосередковано функціонувати за допомогою технологій в іншій реальності. У свою чергу, свобода самовираження будь-якого користувача-патріота у цифровому просторі має бути відповідальною за поширюваний або власно створений ним контент, зокрема за особисті висловлювання, заклики, емоційні реакції та ін. Тобто, йдеться про етичність інформаційної, цифрової патріотичної поведінки особистості. (Череповська, 2024a).

Перед тим, як більш детально звернутися до теми цінностей патріотизму в умовах цифровізації та війни, етики цифрової патріотичної поведінки користувачів інформаційно-цифрового простору і кіберпростору зокрема, зазначимо наступне. Розвиток цифрових технологій, який знаково відбувся на межі тисячоліть, започаткував нову, цифрову добу історії людства. На нашу думку, як медіапсихолога, важливим є не лише еволюційні прориви і ресурси у сфері новітніх інформаційних технологій, а й те, що людина, крім небувалого раніше доступу до величезних масивів інформації та реалізації поліформатної комунікації і такої ж самореалізації, отримала можливість «проживати» частину свого життя в іншій, віртуальній реальності.

Так, за даними опитування минулого року, українці в середньому перебували у цифровому середовищі від 4-6 годин на добу, що опосередковано вказує на підвищення рівня цифровізації

суспільства у порівнянні з попередніми роками. Зокрема, під час війни феномен онлайн-занурення українців став більш інтенсивним, а їх звички медіаспоживання певних форматів змінилися. Нині, першість популярності у користувачів отримують месенджери, як обмін короткими повідомленнями: ними користуються 70% респондентів. Також, зростає значення короткого відео контенту: усе більше користувачів віддають перевагу відео сервісу «Ютуб» (Поліковська, 2024). Таким чином, люди значну частку щоденного життя свідомо трансформували у кіберпростір і відповідно, окрім отримання інформації, «перенесли» туди свої емоції, думки, комунікацію, а також опосередковану презентацію власних цінностей і смислів, поглядів і переконань. Зокрема, позиціювання патріотичних цінностей і сенсів, особливо в умовах війни, для українців не стало винятком. Раніше ми вже писали про інформаційний, цифровий патріотизм у форматі патріотичної активності користувачів в інформаційному, цифровому просторі й зокрема у соціальних мережах, про їхню цифрову патріотичну поведінку та її етичний аспект, а також зазначали шляхи оптимального прояву патріотизму у цифровому та кіберпросторі за допомогою медіаосвіти та на підґрунті медіапсихологічних принципів (Череповська, 2020; 2021; 2023; 2024; 2024a). Наразі перед нами стоїть завдання акцентувати на актуальності саме ціннісного аспекту патріотизму. Як зазначалося вище, в умовах інформаційної, ідеологічної війни РФ проти України – війни світоглядів та протистояння ідеологій, пріоритету набуває розвиток цінностей патріотизму й інформаційного, цифрового патріотизму зокрема (Череповська, 2025).

Патріотизм, будучи універсальним і водночас багатоаспектним явищем, є надскладним у визначенні і унікальним за функціонуванням одночасно. З одного боку, патріотизм сам по собі являє цінність, а з іншого – охоплює і ґрунтується на складній системі патріотичних цінностей. Тому, коротко зазначимо обидві особливості феномену: патріотизму як цінності та патріотичних цінностей.

Отже, нині патріотизм як цінність становить частину світогляду, разом з такими загальнолюдськими цінностями, як категорії «свобода», «справедливість», «гідність», тощо. Відповідно, ціннісні чесноти патріотизму виглядають наступним чином: світоглядні позиції особистості у її ставленні до своєї країни/держави; ціннісна орієнтація у ставленні до батьківщини; патріотизм є чинником національної єдності, умовою розвитку суспільства, важливим фактором соціально-економічного та демократичного становлення держави, її розбудови як суверенної правової держави та ін. Патріотизм як цінність передбачає передусім становлення патріотичного світогляду особистості та її цілеспрямованість на розвиток суспільства (Бех, 2018).

У свою чергу, патріотизм як система цінностей становить його різні прояви, які ми умовно структурували на універсальні, традиційні та новітні.

Універсальні цінності патріотизму – це базові ознаки, які притаманні патріотизму будь-якої країни за будь-якої історичної доби: любов до батьківщини, готовність її захищати, повага до її символів та культури.

Традиційні цінності патріотизму становлять: любов до рідного краю,

відчуття належності до свого народу, мови та звичаїв. Також, традиційні цінності охоплюють: знання і збереження традицій, звичаїв (народні свята, обряди, мова, народне вжиткове мистецтво...); історичну пам'ять як знання про боротьбу за визволення з неволі, за незалежність, за державність; а також традиційно дієвий спротив зовнішнім загрозам.

Новітні цінності патріотизму в українському контексті, які виникли під впливом сучасних викликів глобалізації, цифровізації суспільства та війни, на нашу думку, становлять передусім: активну громадянську позицію (захист країни, волонтерство, участь у реформах, ініціативах, голосуваннях...); орієнтацію на європейські цінності (демократія, толерантність, свобода, правова держава); активний, дієвий патріотизм в умовах війни (як засіб самозбереження нації); екологічну відповідальність (турбота про довкілля, природу як частину національного багатства, майбутнє відновлення екологічних об'єктів після війни); підприємницьке мислення на користь України (за допомогою розвитку бізнесу, інновацій, що зміцнюють державу); формування особистого патріотизму та регулярну саморефлексію як усвідомлення того, «чому я люблю свою країну», «якими конкретними діями можу це підтвердити», «що я зробив для України за останній час» (за місяць, півроку, рік...).

Новітніми цінностями патріотичної активності в інформаційному просторі, ми вважаємо наступне: захист українського цифрового та кібер простору від фейків, ворожої пропаганди за допомогою розвиненого критичного мислення, інструментальних вмінь; просування українських цінностей за допомогою створення/медіастворення нового контенту та поширення існуючого патріотичного контенту; також, не менш важливою є така нова цінність як солідарність з однодумцями – емоційна, практична підтримка «своїх».

Отже, в умовах таких нових історичних викликів, як цифровізація українського суспільства та повномасштабна війна з РФ, виникає феномен новітніх цінностей патріотизму, як оптимальної спрямованості патріотичної активності українців в інформаційному, цифровому та кібер просторі.

Відповідно, виникає потреба досліджувати і формувати новітні патріотичні цінності та морально-етичні принципи у контексті гуманізму на підґрунті вітчизняної медіапсихології та медіа-інформаційної, цифрової грамотності засобами медіаосвіти.

Медіапсихологічні ризики формування світогляду та духовно-моральних цінностей українців у сучасних умовах

В умовах цифровізації українського суспільства та війни існує чимало додаткових перешкод для формування національного світогляду як системи традиційних та новітніх цінностей і смислів, патріотичних переконань.

Нині, ми живемо в такі часи, коли розвиток глобальної індустрії масової культури, який сприяє процесу витіснення традиційних культур, руйнування національного менталітету та загрози фізичному здоров'ю через пропаганду алкоголю, наркотиків, сексуальних збочень, може сприяти (і сприяє!) відволіканню молоді від актуальних проблем сучасності,

виникненню в неї психологічних ризиків й аномічних зокрема, як послаблення соціальних норм, цінностей і правил суспільного життя. Треба розуміти, що зазначені явища опосередковано посилюються і поширюються за допомогою новітніх цифрових технологій й передусім через аудіо-візуальний контент. (Ліщинська, 2013). Тому не є великою несподіванкою, що усе це в купі призводить до кризи традиційних світоглядних інституцій, як у постіндустріальному суспільстві США, так в країнах Західної Європи та України у тому числі.

Україна, як країна колишнього соціалістичного табору, переважно позбавилася комуністичного світогляду. Разом з тим, більше як за 30 років ми не встигли ще достатньо зміцнити свою демократичну, гуманістичну ідеологію на підґрунті традиційних національних цінностей та історичного досвіду. Якщо на законодавчому рівні вийшло декілька нормативно-правових документів, які опосередковано вказують на зазначену проблему та окреслюють шляхи її розв'язку (Закон України Про основні засади державної політики ...), то в практичній освітянській площині ідеологічну роботу з молоддю, наразі можна вважати лише задовільною.

А тим часом, взаємодія світових процесів глобалізації та її проникнення в локальні культури як процес глокалізації, проявляються не тільки у сфері бізнесу, маркетингу, але й у політичних, культурних та соціальних процесах. (Глокалізація...). В українському контексті, на нашу думку, є потреба у прискоренні чіткого визначення/окреслення етичної тенденції формування конкретного виду процесу глокалізації на державному рівні, як правомірної реакції на проникнення «чужого» глобального в «наше» локальне. Наприклад: 1) забезпечення співіснування локальної української культури з глобальними культурними формами, однак без уможливлення суттєвих проявів впливу та процесів інтеграції, що певною мірою, гарантувало б збереження власних культурних традицій і світогляду українців; 2) або навпаки: дієвий захист української культури від глобалізаційних негативних культурно-соціальних впливів та інформаційних загроз, особливо в етично-моральному контексті.

Деякі українські дослідники виокремлюють поняття інформаційної загрози. як такого інформаційного впливу, при якому створюється потенційна або актуальна небезпека зміни напрямку або темпів прогресивного розвитку держави, суспільства, індивідів. Витоками цих загроз інформаційного простору є розбіжності відповідних інтересів, системи цінностей, цілей міжособистістю та спільнотою, державою. Найбільш небезпечним джерелом загроз є «суттєве розширення можливостей маніпулювання свідомістю людини за рахунок створення навколо неї індивідуального віртуального інформаційного простору, а також можливість використання технологій впливу на її психічну діяльність» (Ліщинська, с.116). Так, визначено шereg критеріїв неякісного медіапродукту, як то: створення смислового дисонансу між культурними цінностями і пропагованими ідеями та порушення етнокультурної ідентичності; причетність продукту до створення симулякрів та псевдо традицій; нагнітання тривожності і страху, що провокує людину до

необґрунтованих рішень, порушує соціальну адаптацію; апеляції до людських слабкостей, легітимізація людських вад; демонстрація переживання задоволення при споживанні рекламованої їжі, алкогольних напоїв, що закріплює цінність таких переживань і обумовлює опосередковане виникнення залежності; сексуальне розбещення, стимуляція передчасного сексуального інтересу в дітей; поширення ідей спрямованих проти дітонародження та ін. (Ліщинська, с. 120).

Навіть за цим, неповним переліком критеріїв оцінки негативного змісту медіапродукції, яка домінує на каналах українського телебачення та у цифровому просторі, можна чітко бачити, що такий контент зовсім не є спрямованим на зміцнення проукраїнського світогляду, самобутності народних традицій, культури. Тим більше, така продукція не є орієнтованою на формування національної ідентичності суспільства, не сприяє розвитку духовно-моральних цінностей і громадянського патріотизму у тому числі. Разом з тим, маємо зауважити, що на противагу телебаченню, український кінематограф спрямований на виробництво якісного, художнього контенту, який висвітлює як історичні події, біографічні стрічки, так і проблеми сучасного українського суспільства й тематику нинішньої війни зокрема..

Повномасштабна війна, у свою чергу, привнесла деякі негативні корективи у «порядок денний» українських медіа. Передусім йдеться про монополізацію телеєфіру, яка можливо й була виправданою на початку війни 2022 року, то нині є нонсенсом для демократичної держави. ... Так, зокрема, на тлі репортажів, які висвітлюють воєнні події, часто-густо впадає в око, невідповідність інформації щодо конкретних реальних ситуацій на фронті. Або ж, навпаки: часто практикується прийом «відволікання уваги» від корупційних скандалів під час війни, невдалих політичних рішень, незрозумілих кадрових перестановок у владі, політичних переслідувань тощо. Водночас, красномовна узурпація українського телеєфіру виразно програє у порівнянні з вільним вибором інформації у соціальних мережах. Відразу зауважимо, що цифровий простір має свої «пастки» для невідповідних користувачів. Так, будь-яка людина, дитина, не будучи політично та медіаграмотною, може легко потрапити в інформаційні «тенета» прихованої ворожої пропаганди, дезінформації, відвертої брехні, політичної маніпуляції та ін.

Оптимізація новітніх цінностей патріотизму в умовах цифровізації та війни

Треба визначити, що нині новітні технології є значно потужнішим агентом соціалізації сучасної молоді, порівняно з усталеними інституціями первинної та вторинної соціалізації. Так, медіа-інформаційні, цифрові ресурси спонукають дітей і молодь до масового занурення в інформаційні потоки, приєднання до нових соціальних онлайн-мереж, платформ для спілкування, що стихійно, й не завжди однозначно, впливає на розвиток їхніх морально- духовних цінностей, і виховання патріотизму у тому числі. Тому, на думку багатьох українських вчених, зокрема М. Слюсаревського, освіта і медіаосвіта мають неодмінно очолити цей процес, взяти на себе функцію опосередкованого керування інформаційною поведінкою особистості з подальшою перспективою трансформації процесу керування і самокерування (Слюсаревський, 2013).

У цьому дискурсі важливо зазначити, що вітчизняна медіапсихологія і медіаосвіта, які продовжують інтенсивно розвиватися і активно реагують на нові виклики сьогодення, спрямовані відповідати на виклики основних глобальних трендів цифровізації суспільства і освіти в умовах війни. Так, відділом психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології на чолі з Л. Найдьоною, розроблено Концепцію цифрової медіаосвіти, яка включає три основних середовищних контексти: світоглядний, безпековий та економічний. У межах нашого дискурсу досліджень патріотизму, актуальними є проблеми і ризики саме світоглядної складової Концепції. Зокрема, це: ризик дегуманізації в структурі цінностей як тенденція надання переваги розвитку технологій; нехтування та порушення етики і людяності, що підсилюється дегуманізацією ворога під час війни; проблема гальмування розвитку національної ідентичності і патріотичних настановлень під впливом дезінформації, ворожої пропаганди, травми війни та медіатравматизації воєнним контентом. У відповідь на зазначені виклики, Концепція визначає надважливі наступні принципи цифрової медіаосвіти: цифровий гуманізм як збереження людиноцентризму (протидія дегуманізації війною і забезпечення прав і свобод); підтримка демократії, наснаження громадянської активності та патріотизму. Також, Концепція робить виразний наголос на те, що одним з важливих напрямів розвитку медіаосвіти в Україні є саме ціннісно-світоглядний пріоритет – розвиток цифрового громадянства, української ідентичності і патріотизму в цифровому середовищі для демократичного розвитку країни. (Концепція, 2025). Крім того, вітчизняна медіапсихологія і медіаосвіта на разі акцентують на етичних нормах інформаційної, цифрової поведінки та оптимальному самовираженні сучасної людини в інформаційному та кіберпросторі, що відображено у наукових теоретичних і прикладних розвідках. Так, у 2024 році автором було проведено дослідження, метою якого стало виявлення тенденцій етичності цифрової поведінки користувачів соціальних мереж. Проаналізований цифровий контент патріотичного змісту виявив наступне: по-перше, найбільш популярними його видами є «зображення» (графіка, світлини) і «меми» (зображення з текстом, короткі тексти); по-друге, виявлено основні етичні тенденції поширюваного контенту патріотичного змісту, як опосередкованої патріотичної поведінки користувачів. В ході аналізу було з'ясовано, що поширюваний патріотичний контент є переважно позитивним, етичним за змістом і формою та становить дві третини загального обсягу аналізованого матеріалу. Разом з тим, означено проблему неналежної етичної цифрової поведінки користувачів соцмереж, опосередкованої цифровим патріотичним контентом, який часто-густо має ознаки низької морально-етичної культури і загалом становить одну третину від загального обсягу. Рис. 1. (Череповська, 2024a).

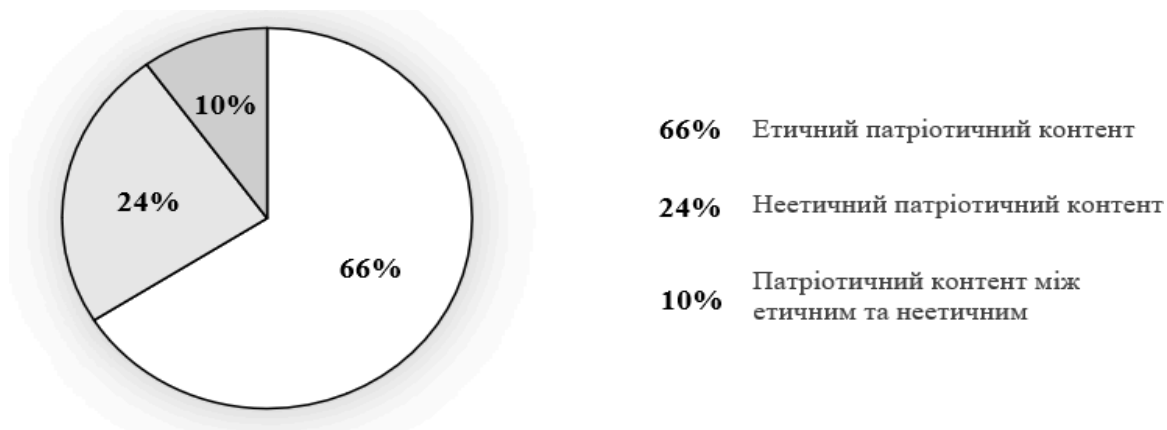


Рис. 1. Етичність цифрового контенту користувачів соцмереж (2024).

Тобто, отримані результати вказують на проблему не тільки цифрової патріотичної поведінки користувачів соціальних мереж, а й опосередковано на загальну етичну культуру та мовну поведінку українців. Низька мовна культура в інтерактивному середовищі корелює з мовною культурою молоді офлайн. Так, останнім часом на вулицях міста, у спальних районах, біля навчальних закладів серед молоді, зокрема студентства і школярів спостерігається поширення лихослів'я/матюччя (згадаймо хоча б патріотичний «картонковий» майдан, який за своєю суттю був адекватною реакцією на свавілля влади, але правомірні гасла на картонках переважно становили обценну лексику). Природньо, що такі нові «цінності» відображаються і в реальності інформаційного, цифрового простору. Крім того, повсюдність російської мови у суспільному просторі тільки посилює цю, доволі прикро тенденцію.

Перед тим, як на підставі Концепції цифрової медіаосвіти воєнного і поствоєнного суспільства (2025) визначити медіапсихологічні стратегії реалізації цінностей патріотизму, варто зазначити, які саме цінності патріотизму є актуальними у взаємодії людини із сучасними медіа. У контексті цифровізації суспільства і війни ми виокремлюємо передусім три групи новітніх ключових цінностей патріотизму, як оптимальної патріотичної активності людини в інформаційному, цифровому та кібер просторі. Ними є: інформаційна стійкість; активне формування інформаційного середовища у соціальних мережах й за допомогою медіаторчості зокрема; цифровасолідарність з однодумцями. У свою чергу, етичність цифрової патріотичної поведінки користувачів (Череповська, 2024а), як ознака морально-етичної цінності, становить універсальне підґрунтя, яке у контексті цифрового гуманізму є обов'язковою передумовою для актуалізації вище зазначених цінностей.

Цінність 1. Інформаційна стійкість.

Інформаційна стійкість становить загальну здатність людини протистояти фейкам, пропаганді, маніпуляціям, ідеологічним впливам, яка забезпечується переважно за допомогою розвиненого критичного мислення, а також таким наступним розвиненим якостям як:

- інфомедійна грамотність – як загальне поняття, яке об'єднує інформаційну грамотність та медійну грамотність вкупі;
- інформаційна грамотність – навчання щодо визначення, пошуку, оцінки,

застосування та визнання достовірності джерел інформації – якість, яка є актуальною протягом життя людини;

- медійна грамотність становить розуміння того, як і для яких цілей створюються медіа-повідомлення, а також які цінності, (включені в зміст або зазначені з ньому), можуть впливати на переконання та поведінку людини;
- цифрова грамотність охоплює функціональні цифрові знання і цифрову умілість та містить ціннісний компонент взаємодії людини з технологіями у спосіб, який дозволяє людям формувати, а також використовувати цифрові платформи та середовища з урахуванням морально- етичних наслідків для окремих людей і суспільства. Виокремлено чотири види умінь цифрової грамотності: 1) технічна та операційна; 2) навігація та обробка інформації; 3) спілкування та взаємодія; 4) створення та виробництво контенту. Останні три перетинаються з інфомедійною грамотністю, бо забезпечують активну участь у сучасному громадянському суспільстві, а також реалізацію демократичних цінностей;
- цифрова медіаграмотність інтегрує компоненти традиційної інфомедійної грамотності та цифрової грамотності з акцентом саме на ціннісний компоненті і нових зростаючих її видах, таких як: соцмедіаграмотність (грамотність стосовно соціальних мереж), алгоритмічна грамотність, дата-грамотність (розуміння і здатність безпечно користуватися даними), ШІ-грамотність (цифрова медіакомпетентність у сфері взаємодії зі штучним інтелектом). (Найдьонова & Найдьонов, 2024; Концепція..., 2025).

Таким чином, усі вище згадані медійні, інформаційні, цифрові види грамотності, технічні вміння, а також розвинене критичне мислення користувачів становлять підвалини стратегії розвитку інформаційної стійкості.

Цінність 2. Активне просування українських цінностей як формування оптимального патріотичного інформаційного середовища; передбачає наступне: протидію мові ворожнечі та розпалювання ненависті, поширення та створення позитивного, патріотичного контенту, підтримку українських медіа та онлайн-платформ. Просування українських цінностей у цифровому просторі становить наступні складові:

- дієва активність у вимірі цифрової реальності, яка актуалізується передусім у вимірі кіберпростору, як віртуального середовища, й відповідно презентує нову цінність сучасного патріотизму. Активними патріотичними діями тут є не лише вияв особистих емоцій через лайки / дезлайки, (хоча й вони бувають дуже важливими для «згоди» або правомірного «осуду»), а й кількісна підтримка певного патріотичного вмісту; поширення інформації про масовий захід (онлайн або офлайн); здійснення конкретних опцій, спрямованих на реалізацію донатів; опосередкована співпраця з волонтерами в онлайн режимі; репости правди як викриття дезінформації, пропаганди, політичної маніпуляції; поширення патріотичного, інтелектуального контенту з історії України, культурної спадщини та ін.; заклик до участі у патріотичних акціях

онлайн; підтримка патріотичних офлайн заходів через репости; проведення / участь у тематичних онлайн зустрічах, тематичних семінарах, флешмобах та багато іншого. Важливо зазначити, що систематична, цілеспрямована дієва патріотична активність користувача соціальних мереж, може набувати ознак нової цінності патріотизму – цифрової патріотичної поведінки, як оптимального прояву патріотичної активності у цифровому просторі. Зокрема, дуже важливо, щоб патріотична поведінка користувачів українських соцмереж була етичною як за формою, так і за змістом. (Череповська, 2024; 2024a);

- медіаторність як створення патріотичного контенту, який висвітлює позитивні аспекти країни, її культуру, історію, досягнення та активно просуває українські цінності і смисли у цифровому просторі, також являє нову цінність патріотизму. Так, за допомогою створення і поширення сторіз, відео, мемів, цифрованих фото, малюнків й інших цифрових форматів, здійснюється активне формування інформаційного патріотичного середовища. Креативні способи створення задумів етичного, патріотичного змісту для цифрового контенту з метою поширення у соціальних мережах, пропонуються в навчально-методичних розробках (Череповська 2023);
- патріотичний цифровий контент становить засіб активного формування інформаційного середовища. Будучи створеним і поширеним, такий контент сприяє актуалізації патріотизму як творця, так і реакції/активності аудиторії у кіберпросторі. Тому його цілеспрямоване

- «творення» та «сприймання» можна вважати креативною цінністю сучасного патріотизму. Патріотичний контент – це вміст у вигляді цифрових даних, що зберігається на будь-яких цифрових носіях у різних форматах, який за своїм змістом має виключно національне, патріотичне змістове наповнення (позиціонує у цифровому просторі патріотичні ідеї, настрої; реагує на актуальні події в країні; відображує в різноманітних версіях любов до батьківщини, любов і повагу до її захисників; закликає до єднання українців; презентує героїчні приклади з історії України; популяризує українську символіку, культуру – від народної, класичної до сучасної, досягнення українців у різних галузях науки, мистецтва, спорту та ін. Патріотичний цифровий контент є самостійним елементом впливу на аудиторію і формує реальність цифрового середовища. Він є умовною зброєю – засобом протистояння інформаційним ідеологічним впливам (Череповська, 2024).

Цінність 3. Цифрова солідарність

Становить підтримку, згуртованість, взаємодопомогу в онлайн-просторі, особливо серед однодумців, патріотів і являє собою окрему новітню комунікативну цінність сучасного патріотизму серед користувачів інформаційного, цифрового простору.

Отже, вище зазначені новітні цінності сучасного патріотизму в умовах цифровізації є спрямованими переважно на ефективну актуалізацію патріотичної активності та поведінки українців в новій техногенній реальності

«третього» світу. Вони органічно доповнюють і, на нашу думку, суттєво збагачують універсальні і традиційні патріотичні цінності, а також розширюють діапазон проявів патріотизму, зокрема у новій, штучній реальності.

Таким чином, попередньо можна висувати наступне. Патріотизм як цінність становить феномен, який презентує свою природність і значущість, важливість для суспільства, світоглядну сутність людини та її ціннісну орієнтацію, а також є чинником національної єдності, однією з умов розвитку суспільства. Тобто, сам патріотизм, як феномен, являє собою цінність. Натомість, «цінності патріотизму» представлено його класичними якостями: любов'ю до батьківщини та рідної землі, шануванням історії та культури, відповідальністю перед суспільством та готовністю до захисту вітчизни та ін. Разом з тим, на думку українських мислителів, кожна історична доба висуває до патріотизму нові вимоги щодо його нових якостей, які є актуальними саме на цей час, і які необхідно розвивати, виховувати у молоді. (Донцов, 2018)

Відповідно, в нових історичних умовах цифровізації суспільства та війни, окрім провідної цінності патріотизму – любові до батьківщини та її захисту у військовому, ідеологічному протистоянні з РФ, не менш важливою стає така нова якість патріотизму, як захист та оптимізація саме інформаційного, цифрового простору, й передусім кіберпростору як осередку мережевої взаємодії користувачів. З цього випливає, що наразі нам край необхідно розвивати та виховувати вище зазначені нові цінності патріотизму:

- інформаційну стійкість (критичне мислення, кіберактивність);
- активну участь у створенні оптимального інформаційного, цифрового середовища (просування патріотичного контенту, медіаторність);
- цифрову солідарність з іншими користувачами (спілкування з однодумцями, підтримка, згуртованість, взаємодопомога в онлайн-просторі, участь у патріотичних інформаційно-цифрових проєктах, як то: написання щорічного усеукраїнського радіодиктанту або щорічне міжнародне/світове
- «цифрове прибирання» та ін.).

Перед тим, як окреслити модель шляхів оптимізації нових цінностей патріотизму цифрової доби, ми вважаємо за доцільне спочатку зазначити медіапсихологічну модель стратегій взаємовпливів як «вплив медіа на людину» та «вплив людини на медіа». (Череповська, 2024).

Зазначені в моделі стратегії, орієнтовані на конструктивний взаємовплив складових таких систем, як «медіа» і «людина». У даному контексті, під «медіа» ми розуміємо технології широкого інформаційного впливу на людину, такі як телебачення, радіо, соціальні мережі інтернет і кіберпростору загалом, а під «людиною» – перцепієнта, користувача, спільноту.

Як зазначалося вище, за структурою, медіапсихологічна модель презентує два види взаємовпливу: 1) вплив медіа на людину і суспільство та 2) вплив людини і суспільства на медіа. Таким чином, оригінальна модель зорієнтована на:

розвиток конструктивного критичного сприйняття інформації та оптимізацію реагування на неї, що становить: виявлення як уточнення пропагандивного, неправдивого, маніпулятивного змісту контенту; дії щодо викриття шкідливого змісту (вербально-текстова реакція), знищення контенту (технічна опція);

творення оригінального патріотичного контенту як просування проукраїнських цінностей в інформаційному просторі, що передбачає: розвиток медіаторчості як креативного мислення (застосування мисленнєвих умінь аналогізування, комбінування, реконструювання для створення візуальних патріотичних образів; опанування технічними вміннями для створення цифрового контенту будь-якого формату та його поширення.

Кожна стратегія має теоретичний і практичний аспекти. Стратегія 1. Висвітлює вплив медіа на людину і суспільство.

Медіа-інформаційні, цифрові технології за допомогою презентованої інформації, закодованої у цифру у певний формат, й зокрема через цифровий контент, здатні здійснювати емоційно-когнітивний вплив на сприйняття, свідомість як окремої людини, так і групи, суспільства в цілому. Цифровий контент є потенційним інструментом впливу і соціально-психологічного зокрема. Традиційно контент становить такі типи інформації, як аудіальну, візуальну, відео, текстову, змішану. Зазначені типи інформації мають різне техногенне походження, різні способи кодування, що відповідно призводить до існування як багатьох форматів, так і їх різновидів за жанрами як змістовим наповненням (Digital content, 2025). Звичайно, що зміст контенту у кіберпросторі, особливо в умовах інформаційної, ідеологічної війни, є дуже важливим. Протистояння двох, принципово різних за культурою і сталими традиціями, цивілізацій – демократичної та авторитарної, зумовлює війну протилежних світоглядів, яка спрямована не так на захват територій, як на вплив на свідомість людей, суспільства. Саме тому, зміст контенту будь-якого формату і жанру може мати достатньо широкий змістовий діапазон: від патріотичного до відверто ворожого; від пропагандивного до прихованого провокативного – арсенал засобів психологічного впливу чималий (відверта брехня або напів-права, фальсифікація та різні види маніпуляцій, а також відволікання уваги, посилення на «авторитети» та багато інших).

Існує викривлена думка, що під інформаційний психологічний вплив підпадають тільки люди старшого віку, які не знаються на новітніх технологіях і за звичкою дивляться одну й ту саму програму новин по телевізору. Дійсно, люди з низькою медіа-інформаційною, цифровою культурою й не розвиненим критичним мисленням ризикують підпасти (і підпадають) під вплив дезінформації, небажаного пропагандивного контенту, провокацій, що часто призводить до викривленого сприйняття дійсності.

Разом з тим, молоді люди, які в технічному плані є більш «просунутою» аудиторією, на відміну від старшого покоління, водночас часто є малоосвіченими у плані медіа-інформаційної, цифрової грамотності. Тобто, вони також ризикують підпасти під небажані інформаційні впливи.

Крім того, брак життєвого досвіду і свого місця у цьому світі, усталених переконань і моральних ціннісних орієнтирів, чіткої світоглядної позиції, відсутність у більшості з них адекватних уявлень про світ, ціннісно-світоглядних орієнтацій, переконань – також робить їх психологічно вразливою соціальною групою.

Стратегія 2. Пропонує активний вплив людини і суспільства на медіа.

Людина, як користувач медіа-інформаційних, цифрових технологій, має волю не лише пасивно сприймати контент, а й активно реагувати та опосередковано впливати на нього. Так, найпростішою реакцією вираження емоцій у стрічці соцмереж є запрограмована можливість реагування на будь-який контент. За допомогою застосування простих опцій, які за градацією від позитиву, співчуття, сумування до незгоди, злості (від «лайк» до «дезлайк»), здатні відобразити ставлення користувача до конкретного контенту. Крім того, існує можливість технічно видалити контент зі своєї сторінки або навпаки поширити його серед друзів. Також, користувачі можуть розташовувати певний обраний контент у будь-якій мережі, на будь-якій платформі і в такий спосіб, певною мірою опосередковано впливати як на загальний зміст кіберпростору, так і окремі, тематичні групи інших користувачів. Тобто, користувачі продукції «третього» світу потенційно мають свободу вибору – і це важливо: у коректній формі виразити свою будь-яку емоційну реакцію у межах програми, сприймати або не сприймати той чи інший цифровий контент, поширювати його або ігнорувати тощо. Тобто, у такий спосіб люди можуть опосередковано впливати на загальне змістове наповнення інформаційно-цифрового простору.

Найчастіше користувачі свідомо чи несвідомо керуються власними інтенціями в уподобаннях певного формату, споживання певного змісту інформації, які відповідають їхній особистій системі цінностей, інтересів. Зокрема, патріотично налаштовані користувачі з метою просування патріотичних ідей і своїх переконань зокрема, спираються на власні світоглядні позиції, набуту систему цінностей і смислів. Крім того, користувачі-патріоти можуть активізувати свій вплив на загальний контент у соціальних мережах не тільки за допомогою поширення патріотичного контенту, створеного іншими, а й завдяки створенню власного оригінального контенту патріотичного змісту. Таким чином, вони наповнюють мережу патріотичним змістом, просуваючи українські цінності і смисли. Таку патріотичну активність у кіберпросторі, якщо вона для користувача стає цілеспрямованою і регулярною, можна вважати цифровою патріотичною поведінкою (Череповська 2024а). Представлена модель взаємовпливів орієнтується не тільки на кіберпростір, а й інформаційний в цілому. Крім того, в ній зазначено роль медіаосвіти.

Модель 1. Медіапсихологічна модель оптимальної патріотичної активності в кіберпросторі



Таким чином, запропоновані медіапсихологічні стратегії передбачають за допомогою медіаосвіти оптимізацію взаємовпливу складових «медіа» і

«людина» та конструктивного прояву патріотизму в кіберпросторі. Відповідно, покращити розвиток патріотизму як протидію пропагандивним, ідеологічним впливам, а також створення нової інформаційно-цифрової реальності завдяки патріотичному контенту, можна за допомогою втілення розробленої медіапсихологічної моделі у медіаосвітню практику. Разом з тим, стратегії оптимізації «впливу медіа на людину» та «впливу людини на медіа» має сенс розширити, а саме: доповнити актуальними стратегіями, спрямованими на розвиток нових цінностей патріотизму цифрової доби.

Відповідно, повертаючись до теми вище розглянутих нових патріотичних цінностей, таких як інформаційна стійкість, просування українських цінностей й за допомогою медіаторчості у тому числі, цифрова солідарність з іншими користувачами, пропонуємо розглянути їх вже у контексті стратегій їхньої реалізації.

Так, нова патріотична цінність інформаційної стійкості забезпечується стратегією критичного мислення та захисту цифрового простору. Вона спирається передусім на розвинене критичне мислення, спрямоване на розпізнавання шкідливого інформаційного, цифрового контенту, зокрема протистояння фейкам, маніпуляціям, пропаганді, ідеологічним впливам у соціальних мережах, а також на активну протидію такому контенту, як його публічне викриття. Крім того, представлена стратегія передбачає інструментальні уміння, спрямовані на технічне знищення зазначеного контенту, боротьбу із шкідливим програмним забезпеченням та кібератаками, що спрямовані проти нашої держави та її громадян.

У свою чергу, цінність активного просування українських цінностей та медіаторчості передбачає стратегію творення патріотичної реальності не тільки через поширення існуючого в мережі патріотичного контенту, а й створення нового оригінального контенту, що становить медіаторчу активність, когнітивну і технічну умілість особистості, її співпрацю з ІІІ. Популяризація українських цінностей загалом, має на меті не тільки їх розповсюдження у різних мережах та платформах, а й сприяє створенню оптимального проукраїнського кіберпростору загалом.

Така нова цінність патріотизму, як цифрова солідарність з іншими користувачами, ґрунтується на стратегії взаємодії з одnodумцями і становить передусім спілкування з ними онлайн. Це емоційна підтримка за потребою, згуртованість, взаємодопомога в онлайн-просторі, організація спільних проєктів, участь у великих проєктах, у патріотичних флешмобах, дієва підтримка у форматі донатів – усе це і багато іншого оптимізує надихає на взаємодію патріотично налаштованих людей у кіберпросторі.

Медіапсихологічна модель нових цінностей патріотизму цифрової доби та їх медіапсихологічні стратегії розвитку ґрунтується на важливій складовій – етичній цінності. Саме етична складова, яка є підвалиною цифрового гуманізму, становить системотвірну суть цієї моделі на обох її

рівнях: як на ціннісному, так і стратегіальному. Вона поєднує рівень цінностей, які за своєю суттю вже є етично обумовленими, а також рівень стратегій, які також оптимально зорієнтовані і спрямовані на позитивний результат розвитку цінностей. Водночас є певні нюанси. Якщо такі цінності патріотизму, як інформаційна стійкість і цифрова солідарність за своєю суттю («стійкість», «солідарність»), так би мовити, є більш етичними від початку, то цінність активного просування українських цінностей й особливо створення власного патріотичного контенту, іноді може бути дещо неоднозначною. (Дивись вище: дослідження етичності контенту 2024). Саме на етичність створення і просування існуючого контенту, треба звернути якомога більш прискіпливу увагу з боку медіапедагогів. Також, необхідно постійно наголошувати на цінності морально-етичної поведінки користувачів у їх спілкуванні як «онлайн», так і «офлайн», акцентувати саме на традиціях української культури, мови, а не користати низько вартістною «культурою» і мову ворогів.

Модель 2. Нові цінності патріотизму цифрової доби та їх медіапсихологічні стратегії розвитку



Отже, розглянемо етичність патріотичної активності / поведінки у кіберпросторі як ціннісну стратегію. Як вже зазначалося вище, етичність патріотичної поведінки і цифрової зокрема, становить універсальну цінність патріотизму, яка безумовно має пронизувати наскрізь усі етапи і види патріотичної активності й так само у кіберпросторі. У контексті цифровізації суспільства, з точки зору позицій бельгійського програміста П. Хінченса, оптимальна цифровізація має ґрунтуватися саме на етичних підвалинах, таких як визнання першості людини над цифровим продуктом / технологіями, тому що вони становлять результат творення людини та є вторинними; цифровий продукт має бути орієнтованим виключно для блага як однієї людини, так і суспільства в цілому; створення блага за допомогою цифрових технологій, має бути обумовлено цифровою свободою і

відповідальністю людини-творця. (Цифровий гуманізм П. Хінченса).

Водночас, цифрова свобода потребує нових етичних норм, як для самих розробників цифрового продукту, так і для споживачів / користувачів, які застосовують технології та створюють власний цифровий продукт у форматі контенту й патріотичного змісту у тому числі. (Череповська 2024; 2024a).

У контексті вітчизняної філософії медійних практик розроблено навчально-методичні рекомендації з цифрової етики, автори якої не тільки надають базове уявлення про ключові цифрові технології, а й визначають їх вплив на суспільні відносини, а також на етичні та правові аспекти їх створення та використання. Дослідники вважають, що цифровий етикет, має бути спрямованим на вироблення та систематизацію професійних, етичних стандартів поведінки в інтернеті, які популяризуються чи впроваджуються

певними спільнотами; ці стандарти мають стати основою їхньої інформаційної культури. Так, Л. Капустіна і Н. Токар розглядають цифровий етикет, як один із ключових факторів оптимального, навіть успішного спілкування у мережі. Авторки вважають, що цифровий етикет має бути орієнтованим на виявлення значимих правил для соціального спілкування під час доступу до цифрових пристроїв, а також уникнення конфліктів між потребами особистого благополуччя та іншими соціальними цінностями, пов'язаними з використанням цифрових «медіа». Ми цілком погоджуємося з тим, що при відповідному використанні, цифровий етикет регулює та гарантує зручне співіснування користувачів у кіберпросторі, що загалом впливає на цифрове благополуччя – сприяє інформованій, раціональній та безпечній поведінці в інтернеті, незалежно від соціального статусу користувача. Таким чином, застосування цифрового етикету позитивно впливатиме на регуляцію онлайн- комунікації, усунення нерівності у спілкуванні, підвищення ймовірності успішної соціалізації та вищої інтеграції в онлайн-комунікацію. (Капустіна, & Токар, 2023).

Інші автори акцентують на тому, що цифрова, інформаційна етика є уточненням та розширенням саме етичних знань в залежності від сучасних комп'ютерних технологій та засобів міжкультурних комунікацій у межах мережевого суспільства. Поділяємо їхню думку про те, що новий аспект етики має конкретно-історичне значення: етика має бути передусім спрямована на трансляцію саме моральних цінностей у простір цифрової культури, а також має впливати на репрезентацію особистісних пріоритетів користувача та його поведінки в інформативному полі соціальних мереж (Проценко, Чубіна, & Дмитренко, 2022).

Також, досліджується digital етикет – аналог цифрового. Аналізуються його специфіка та функції, як виду поведінкової культури у віртуальному середовищі. Зокрема, як одного із способів набуття індивідуальної свободи самовираження з урахуванням інтересів іншої людини, що є дуже важливим для потреб покоління Z, яке визначає персональну свободу як головну цінність свого буття у соціумі. (Андрійченко, Близнюк, & Майстренко, 2021).

У свою чергу, вітчизняна медіаосвіта визначає одним з актуальних принципів саме пріоритет морально-етичних цінностей, які спрямовані на захист суспільної моралі і людської гідності та протистоять жорстокості і різним формам насильства, сприяють утвердженню загальнолюдських цінностей, зокрема ціннісному ставленню особистості до суспільства і держави, до людей, природи, мистецтва, праці та самої себе. (Найдьонова, Л., & Найдьонов, М., 2024) У контексті медіаосвіти, вище зазначені нові цінності патріотизму, фактично презентують етичні норми інформаційної, цифрової поведінки і самовираження сучасної людини (Концепція цифрової медіаосвіти, 2025). Отже, вище зазначені джерела, є підґрунтям, на яке ми передусім орієнтуємося у нашому дослідженні.

Також, результати наших емпіричних розвідок щодо етичних практик молоді у кіберпросторі показують наступне. Порівняльний аналіз опитувань особливостей прояву патріотизму київської студентської молоді у 2020 і 2025 рр. й етичної складової зокрема, виявив такі результати. Так, респонденти вважають неетичним переглядати розважальний, художній

контент, який походить з країни-агресора: у 2020 р. таких було понад 26% опитаних, а у 2025р. – вже понад 76 %. У свою чергу, поширюють український патріотичний контент, який позитивно висвітлює Україну: у 2020 р. 28 % студентства і у 2025р. – 47 %. Результати опитувань показують, що повномасштабна війна суттєво вплинула і загострила моральне світосприйняття молоді, що знайшло відображення в їх етичному патріотичному ставленні до контенту у мережах кіберпростору. (Череповська, 2025a). Також, соціальні психологи аналізували масові форми прояву патріотизму українців через їхнє ставлення до української символіки, символів, свят, мітингів тощо. Вони виявили позитивну, патріотичну тенденцію сприйняття національних символів загалом, як відображення опору російській агресії та визначили українське суспільство, як таке, що має надійний запас патріотичної наснаженості. (Слюсаревський, 2025).

Розвиток нових цінностей патріотизму, таких як «інформаційна стійкість», «активне просування українських цінностей в кіберпросторі», «цифрова солідарність», ми пропонуємо здійснити у контексті медіаосвітньої практики за допомогою медіапсихологічних стратегій (Модель 2).

Отже, таку нову патріотичну цінність як «інформаційна стійкість» у кіберпросторі можна стимулювати за допомогою стратегії «розвитку критичного мислення й захисту цифрового простору».

У свою чергу, оптимізація нової цінності патріотизму «активного просування українських цінностей в кіберпросторі» може реалізовуватися за допомогою стратегії «творення патріотичної реальності».

Також, нова цінність патріотизму цифрової доби «цифрова солідарність» цілком буде актуалізуватися за допомогою стратегії активної «взаємодії з однодумцями».

Отже, виокремленим трьома актуальними цінностям патріотизму цифрової доби запропоновано відповідні стратегії їх розвитку. Таким чином, сприяти процесу розвитку нових цінностей патріотизму цифрової доби можна за допомогою стратегій оптимальної активності користувачів у кіберпросторі. У свою чергу, реалізувати самі стратегії стає можливим завдяки запропонованим нижче мотиваторам. У нашому контексті, мотиватори як чинники, які стимулюють у користувачів кіберпростору бажання діяти, становлять універсальні стимули.

Ними є: когнітивно-емоційні та інструментально-технічні уміння. Саме ці стимули-дії є спрямованими на активізацію та розвиток патріотичних стратегій у кіберпросторі, а відтак – здатні забезпечити реалізацію зазначених нових патріотичних цінностей цифрової доби. (Див. Таб. 1.).

Таблиця 1.

Мотиватори для реалізації стратегій розвитку нових патріотичних цінностей

Стратегії:	Мотиватори:	Орієнтовні практичні дії:

критичного мислення та захисту цифрового простору	«Зроби»	<i>Зроби щось конкретне у кіберпросторі: публічно викрий фейк, маніпуляцію та інші інформаційні шкідливі контент; знищи технічно ворожий, агресивний «вкид», пропагандивний контент, дезінформацію та ін.</i>
творення патріотичної реальності	«Створи»	<i>Створи український простір за допомогою патріотичного контенту: поширюй існуючий контент патріотичного змісту, створений іншими: таким чином ти просуваєш ідею українських цінностей і сенсів; твори патріотичну, українську реальність: будь-якого формату, жанру, за допомогою ІІІ або інших інструментів; розміщуй на своїй сторінці у мережі, інших платформах та обов'язково ділись нею з друзями. (Не забувай про гумор, бо гумор – наше все!)</i>
взаємодії з однопостами	«Підтримай»	<i>Регулярно спілкуйся з однопостами-патріотами: це наснажує тебе і підтримує їх; форми спілкування можуть бути різними: емоційна підтримка через «лайк»; допомога донатом; участь у патріотичному заході («флешмоб»); вияви солідарність з кимось / чимось; формуй спільні цифрові патріотичні майданчики для обговорення, визначення дій, спільних проєктів тощо.</i>
Пам'ятай про етичну поведінку в кіберпросторі і в реальному житті		

Отже, відповідно до нових цінностей патріотизму цифрової доби було визначено оптимальні стратегії патріотичної активності у кібер середовищі. Також, окреслено мотиваційні орієнтири практичного характеру, спрямовані на стимулювання реалізації цих стратегій користувачами соцмереж. З метою успішної реалізації стратегій розвитку нових патріотичних цінностей, створено систему мотиваторів та їх орієнтовних практичних дій. Це допоможе молоді чіткіше зрозуміти суть реалізації стратегій нових цінностей патріотизму у кіберпросторі.

Крім того, з метою оптимізації медіаосвітнього процесу та більш

повного висвітлення теми нових цінностей патріотизму, вважаємо за потрібне зазначити загальні ознаки контексту, в якому ці цінності актуалізуватимуться. Передусім варто ознайомити молодь з основними поняттями теми, які визначають як умовне місце техногенного прояву патріотичної активності, так і відповідні види прояву патріотизму, а також інші, не менш важливі терміни для загальної обізнаності користувачів.

Основні поняття.

Інформаційний простір становить сукупність результатів семантичної діяльності людства. Це скоординована, багаторівнева структура, що акумулює результати комунікаційної діяльності суспільства, за допомогою конкретних компонентів системи інформації та зв'язку.
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%>

Інформаційний простір – це стан і, водночас, результат перманентної взаємодії процесів виробництва та споживання інформації; тобто, інформаційний простір розглядається як простір розгортання інформаційних процесів. (Слюсаревський, 1999)

Цифровий простір – становить усі цифрові дані, інформаційні ресурси, технології та інфраструктури, які існують у цифровій формі. За призначенням це широке охоплення всієї цифрової сфери: зберігання, обробка, поширення даних. Цифровий простір також охоплює всі цифрові технології, від інтернету та комп'ютерних мереж до електронних пристроїв, баз даних, електронних книг та файлів. Це простір, де зберігаються цифрові документи, фотографії, відео та інша інформація, до якої можна отримати доступ з будь-якого пристрою, підключеного до інтернету. Також, це поняття використовується в ширшому контексті, наприклад: у сфері цифрової трансформації, цифрової освіти, та електронного урядування. Цифровий простір – це широке поняття, яке охоплює все, що існує в цифрі. Разом з тим, цифровий простір, певною мірою, входить до складу загального феномену інформаційного простору.

Кіберпростір – це інтерактивне інформаційне віртуальне середовище, створене комп'ютерними системами, мережами та взаємодією між ними. Його призначенням є створення саме середовища для комунікації, обміну інформацією, управління системами тощо. Кіберпростір фокусується на мережах і комунікаціях, які виникають в результаті з'єднання систем. У правовому полі України кіберпростір визначається як віртуальне середовище для комунікацій і суспільних відносин, що функціонує за допомогою інтернету та інших глобальних мереж передачі даних. Кіберпростір як термін, часто використовується в контексті кібербезпеки та кіберзагроз, що виникають в цьому віртуальному середовищі *.

*Зазвичай, поняття цифрового простору і кіберпростору використовують як синоніми, але між ними є незначна різниця, особливо в технічному і безпековому контексті. Так, цифровий простір є ширшим поняттям, яке охоплює всі електронні технології. У свою чергу, кіберпростір становить більш вузьке поняття, ніж цифровий простір: він переважно стосується мережевого середовища та взаємодії з іншими користувачами; він є частиною цифрового простору, принаймні його специфічним аспектом.

Інформаційний простір – сукупність усієї інформації, яку створило і продовжує створювати людство та систем, які її зберігають і поширюють; також це взаємодія через технології.

Цифровий простір – умовний світ, створений комп'ютерами та інтернетом, який охоплює всі цифрові форми даних та технології, незалежно від того, чи залучена мережа інтернет.

Кіберпростір – інтерактивне інформаційне середовище, зосереджене на мережевій взаємодії.



Рис. 2. Різновиди техногенних просторів

Відповідно до зазначених техногенних просторів запропоновано прояви патріотизму. Разом з тим, варто зауважити, що наступні визначення патріотизму є поки що неусталеними і потребують подальшого дослідження та допрацювання.

Інформаційний патріотизм охоплює всі існуючі способи комунікації та поширення інформації для просування національних, патріотичних цінностей за допомогою радіо, телебачення, друкованих видань, книг, фільмів, а також соціальних мереж.

Цифровий патріотизм – це сучасна форма інформаційного патріотизму, яка використовує цифрові інструменти і технології (інтернет, соцмережі) для просування інтересів своєї країни, підтримки її та її громадян. Кіберпатріотизм – зорієнтований переважно на комунікацію з однодумцями, а також кібер-захист українського кібер середовища, захист українських сайтів; передбачає участь у кібер-атаках на російські, пропагандивні ресурси. Крім того, кіберпатріотизм становить: поширення правдивої інформації за допомогою соціальних мереж та месенджерів; участь у патріотичних флешмобах та челенджах, що підсилюють національну єдність; поширення закликів щодо підтримки ЗСУ, розповсюдження інформації про потреби конкретних підрозділів; організація збору коштів на благодійних платформах щодо волонтерської допомоги різних напрямків.

****У контексті наших досліджень останніх років, вище зазначені поняття патріотизму, застосовуються переважно як синоніми, які визначають його опосередкованість традиційними засобами або сучасними технологіями. Разом з тим, у залежності від конкретного контексту, застосовуються більш відповідні терміни.**

Цифрова поведінка – становить сукупність дій, взаємодій та слідів, які людина залишає в цифровому просторі під час використання електронних пристроїв і мереж. Вона включає в себе все: від створення цифрової ідентичності та спілкування в соціальних мережах до пошукових запитів, взаємодії з пристроями та програмним забезпеченням для виконання різних

завдань – від роботи та навчання до розваг і покупок та ін. Цифрова етична поведінка – це набір правил та норм поведінки в інтернеті, які регулюють взаємодію людей в цифровому середовищі, включаючи повагу до інших, захист конфіденційності, прозорість та відповідальність за свої дії. Це аналог «цифрового етикету» / «діджитал- етикету», що має на меті зробити онлайн-спілкування більш комфортним та зрозумілим. Головною метою цифрової етичної поведінки є створення безпечного, сприятливого та продуктивного онлайн-середовища для всіх користувачів. Враховуючи те, що сучасне спілкування часто-густо відбувається в мережі, цифрова етична поведінка стає особливо актуальною.

Цифровий етикет – система правил, створена людьми для спілкування одне з одним в мережі Інтернет. Передбачає етичну поведінку, яка забезпечується набором правил та норм поведінки в цифровому середовищі, прийнятних для суспільства. Його головна мета – зробити спілкування в кіберпросторі більш зрозумілим, комфортним, зняти психологічне напруження між комунікантами. В основі цифрового етикету лежать певні принципи: демонстрація позитивного ставлення; дотримання субординації, симетрії; дотримання особистісних меж; зручності; економії ресурсів; дотримання традицій; принципи конвенції і безпеки (Андрійченко, Близнюк, & Майстренко, 2021).

Цифрова патріотична поведінка – у нашому дослідженні становить агентність користувачів, яка здійснюється за допомогою цілеспрямованих активних дій патріотичного змісту та опосередкована цифровими технологіями. Патріотична активність у кіберпросторі може бути спрямована на: 1) поширення і/або створення цифрового контенту патріотичного змісту, що часто доповнюється його емоційною підтримкою з боку інших користувачів, через «вподобайки», коментарі, «тегування» тощо; викриття ворожої пропаганди, фейків, маніпуляцій та їх технічне знищення; 3) участь у патріотичних флешмобах, збирання коштів для ЗСУ, донати на добрі справи, підтримку однодумців та ін.

Отже, на завершення можна зазначити наступне. Теоретична значущість представленого дослідження полягає у визначенні патріотизму в умовах цифровізації суспільства і війни як багатоаспектної цінності й зокрема морально-етичної у контексті цифрового гуманізму. Практична значущість роботи становить уточнення провідних нових цінностей патріотизму користувачів кіберпростору та розроблення системи стратегій їх оптимізації.

Висновки

Уточнено феномен патріотизму в умовах цифровізації суспільства та війни як актуалізацію світоглядної позиції користувачів цифрового простору. Патріотизм розглядається у контексті філософії гуманізму, зокрема через свободу самовираження, тому як справжній патріотизм, на думку сучасних провідних мислителів, може народитися тільки із свободи, бо свобода і є «запрошенням» до дії, а патріотизм – формою цієї дії.

Зазначено, що в умовах цифровізації суспільства патріотизм може проявлятися й опосередковано функціонувати в іншій реальності за допомогою технологій. Свобода самовираження будь-якого

користувача- патріота у цифровому просторі має бути відповідальною за поширюваний або власно створений ним контент, зокрема за особисті висловлювання, заклики, емоційні реакції та ін. Тобто, йдеться про етичність інформаційної, цифрової патріотичної поведінки особистості.

Патріотизм визначено як цінність, яка становить частину світогляду, людини разом з такими загальнолюдськими цінностями, як категорії «свобода», «справедливість», «гідність». Також, патріотизм визначено як систему цінностей, яка презентує його різні прояви, які ми умовно структурували на універсальні, традиційні та новітні. Новітні цінності патріотизму презентують його у вигляді патріотичної активності в інформаційному, цифровому й зокрема кіберпросторі.

Зазначені новітні цінності патріотизму у кіберпросторі становлять: інформаційну стійкість; активне просування українського контенту у соціальних мережах й за допомогою медіаторчості у тому числі; цифрову солідарність з однодумцями.

З метою оптимізації розвитку нових цінностей патріотизму розроблено Модель нових цінностей патріотизму цифрової доби та визначено медіапсихологічні стратегії їх розвитку. Відповідно до вище зазначених нових цінностей висунуто наступні стратегії їх реалізації: стратегія критичного мислення та захисту цифрового простору як протистояння фейкам, пропаганді, маніпуляціям, ідеологічним впливам; стратегія творення українського патріотичного світу як створення патріотичного контенту й зокрема, за допомогою медіаторчості, а також поширення вже існуючого патріотичного контенту як популяризація українських цінностей; стратегія взаємодії з однодумцями як емоційна, практична підтримка, взаємодопомога, спілкування онлайн, згуртованість, спільні проекти.

Також, уточнено роль етичної стратегії, яка охоплює і пронизує усі вище зазначені медіапсихологічні стратегії розвитку. Крім того, зазначено підґрунтя цієї етичності у контексті цифрового гуманізму як: визнання першості людини над технологіями, орієнтація цифрового продукту виключно для блага людини, свобода творення і відповідальність за цю свободу.

З метою успішної реалізації стратегій, спрямованих на розвиток нових цінностей патріотизму, окреслено систему когнітивно-інструментальних мотиваторів, які дозволять оптимізувати засвоєння цих стратегій та розвинути нові патріотичні цінності.

Також, акцентовано на тому, що творення українського світу у кіберпросторі здебільшого спирається на патріотичний цифровий контент, який є самостійним елементом впливу на аудиторію і формує реальність цього середовища. Зазначений різноформатний патріотичний цифровий контент становить не тільки умовну зброю, дієвий засіб протистояння ворожим інформаційним, ідеологічним впливам, а й засіб творення українського світу у кіберпросторі.

Таким чином, в умовах цифровізації суспільства та війни, на підставі філософії цифрового гуманізму, Концепції цифрової медіаосвіти та інших джерел визначено новітні цінності патріотизму, зокрема їх медіапсихологічні стратегії розвитку, а також оптимізація цифрової

патріотичної поведінки користувачів в цілому.

Список використаних джерел

- 1) Андрійченко Ж. О., Близнюк Т. П., Майстренко О. В. Digital етикет та комунікації: тенденції та вимоги сьогодення. Економіка та суспільство. 2021. № 34. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-34-24>
- 2) Бех І. Д. Патріотизм як цінність. 7 наукових позицій у національно-патріотичному вихованні / Бех І. Д. / Управління освітою. 2018. № 6 (402). С. 6-9.
- 3) Дмитро Донцов. Патріотизм. УВС ім. Ю. Липи. К. 2018. 105 с
- 4) Бондар, В., & Якуніна, К. (2020). Патріотизм як інтерсуб'єктивне явище: соціально-філософський дискурс. Молодий вчений, 9 (85), 148-152. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-9-85-32>
- 5) Глокалізація. Взято в: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0>
- 6) Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. (М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Т. Титаренко та ін). К.: Талком, 2020. С.249-266.
- 7) Журба К.О. Цифровізація військово-патріотичного виховання української молоді в умовах війни. Інноватика у вихованні. Випуск 18. 2023. С.66-75.
- 8) Закон України Про основні засади державної політики у сфері утвердження української національної та громадянської ідентичності. Прийняття від 13.12.2022. Набрання чинності 01.01.2023. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2834-20#Text>
- 9) Івченко Ю. (2017). Патріотизм чи космополітизм в умовах сучасної української держави. Взято в https://www.vestnik-pravo.mgu.od.ua/archive/juspradenc30/part_1/8.pdf
- 10) Ісая Берлін та свобода від насильства <https://zbruc.eu/node/120045>
- 11) Капустіна, Н., & Токар, Л. (2023). Цифрова етика: навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти магістерського рівня за профілем освітньої програми «Філософія медійних практик»). Національний університет «Одеська юридична академія», Фенікс.
- 12) Концепція цифрової медіаосвіти воєнного і поствоєнного суспільства / за наук. ред. Л. Найдьонової ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 24 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745266/1/konseptnaydonova2025maket.pdf>
- 13) Ліщинська О.А. (2013). Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету. Івано-Франківськ: ПП Кузів Б.П. 144 с.
- 14) Лучанінова О.П. (2024) патріотизм як духовно-моральна цінність особистості у світі двох воєн ХХІ століття. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2(109)-2024. С. 108-117.
- 15) DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-109-2-108-118>
- 16) Найдьонова Л.А. (2020). Медіапсихологічні основи безпеки особистості в інформаційному просторі / Медіапсихологічні основи безпеки особистості в інформаційному просторі / Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін (с. 249–267). Київ: Талком.
- 17) Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М.І.. (2024). Концепція цифрової медіаосвіти: обґрунтування необхідності змін в умовах тривалої війни. Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць. Випуск 15(29). 96-135 Взято в <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/154/149>
- 18) Нікітенко В. (2024). Європейські практики цифрового гуманізму у контексті глобальних викликів / В. Нікітенко, В. Воронкова, О. Тупахіна, О. Сорокіна / Humanities studies. 2024. Вип. 18. С. 52-64. Взято в <http://nbuv.gov.ua/UJRN/humst>
- 19) Ніктенко В., Воронкова В., Кивлюк О. (2025). Цифровий гуманізм як нова парадигма розвитку сучасних гуманітарних наук / Humanities Studies, 2025. Вип. 22 (99). С. 81-90. Взято в http://nbuv.gov.ua/UJRN/humst_2025_22_11
- 20) Нуссбаум М. Патріотизм и космополитизм. Логос. 2006. № 2(53). С. 110–119
- 21) Поліковська Ю. Українці переважно проводять в інтернеті понад чотири години на день Взято в <https://ms.detector.media/int>
- 22) Проценко, О., Чубіна, Т., & Дмитренко, М. (2022). Етика та інформаційна етика у комунікативному просторі сучасного суспільства. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії, 44, 98-104.

- 23) Слюсаревський, М. М. (2013). Медіаорієнтаційна функція освіти як відповідь на виклики інформаційної доби. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 33 (36). С. 3-17.
- 24) Слюсаревський, М. Реляційна теорія інформаційного простору. Інформаційний простір https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%80%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%86%D1%80
- 25) https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%80%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%86%D1%80
- 26) Слюсаревський М. Динаміка уявлень українців про національні символи як відображення опору російській агресії. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 374–407. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-16>
- 27) Снайдер, Т. (2024). Свобода / Про свободу / перекл. з англ. Г. Герасим. Львів : Човен, 2024. С. 21-46. Фромм, Е. (2024). Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлев. Харків, Видавництво КСД, 288 с.
- 28) Цифровой гуманизм Питера Хинченса. (б. р.) Взято з <https://habr.com/ru/articles/521936/>
- 29) Череповська Н.І. (2017). Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді. навчально-методичний посібник. К.: ІСПП НАПН України. 156 с. <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2017/09/cherepovskaPosbMaket2017.pdf>
- 30) Череповська Н.І. (2020). Медіаосвітні практики розвитку інформаційного патріотизму молоді. Проблеми політичної психології, 9 (23), 242–255. Взято з <https://u.to/zA77Hw>
- 31) Череповська Н.І. (2021). Медіапсихологічні особливості патріотизму в інформаційну добу. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 48 (51), 188–200. Взято з <https://u.to/4rVCIg>
- 32) Череповська Н.І. (2023). Патріотизм молоді інформаційної доби: інноваційні засоби розвитку. Взято з <https://u.to/TbZCIg>
- 33) Череповська Н.І. (2024). Особливості прояву патріотизму в умовах цифровізації суспільства, освіти та інформаційної війни. Проблеми політичної психології, 15 (29), 50–72. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-155>.
- 34) Череповська Н.І. (2024a). Патріотичний контент як прояв етичності цифрової поведінки користувачів в українських соцмережах. Проблеми політичної психології, 16 (30), 331–371. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-180>.
- 35) Череповська Н.І. (2025). Патріотичний складник ціннісно світоглядної стратегії цифровізації суспільства та освіти в умовах війни. *Проблеми політичної психології*, 17 (31), 210–229. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-208>
- 36) Череповська Н.І. (2025a). Особливості патріотизму української молоді в умовах цифровізації суспільства та інформаційної війни. / Стратегічні орієнтири та інноваційні практики утвердження української національної ідентичності в умовах воєнного стану. Методолог. семінар 3 квітня 2025 р. / Збірник наукових праць. За ред. К. О. Журби, Л. В. Канішевської. Івано-Франківськ: НАІР, 2025. С.299-304
- 37) Digital content – Wikipedia (2025) URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_content
- 38) Nussbaum, M. C. (2002). Patriotism and cosmopolitanism. In M. C. Nussbaum, & J. Cohen (Eds.), *For the love of country* (pp. 3-20). Boston, MA: Beacon Press.
- 39) Vienna Manifesto on Digital Humanism, 2019. Взято в <https://caiml.dbai.tuwien.ac.at/dighum/dighum-manifesto/>

Частина 3. Медіапсихологія психотравми війни в цифрову епоху: здоров'язбережувальна стратегія цифрової трансформації суспільства і освіти

Розділ 3.1. Травмування війною і медіатравма: українці вдома і за кордоном

Любов Найдьонова, Любов Григоровська

Огляд вітчизняних досліджень психотравматизації українців з часу повномасштабного вторгнення (2022–2025).

Вступ. Дослідження психологічної травми не були поодинокими в українській психологічній науці і до початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну [], оскільки історія України останніх півтора десятиріч була відзначена такими трагедіями як розстріли на Майдані, окупація територій, кардинальна зміна соціальних комунікацій, спричинена пандемією COVID-19 та ін. Після 24 лютого 2022 року вони стали однією з найбільш актуальних тематик, зважаючи на масштаби лиха та неминучість його впливу на психіку людини, про що відомо із спостережень за психологічними наслідками збройних конфліктів і воєн минулого століття.

Зростання рівня травматизації, спричинений російсько-українською війною, показують дані моніторингу Інституту соціології НАН України, згідно з яким у 2021–2022 роках в Україні у стані дистресу перебували біля 12% населення, тоді як уже в 2023 році таких осіб нараховувалося вже 27%. Тобто, понад чверть населення мала реальні ризики захворіти «по справжньому» [].

За три роки українськими науковцями проведено чимало досліджень і з'явилося чимало публікацій, присвячених темі психологічної травматизації під час війни. Предметом цих досліджень є, як правило, стан психічного здоров'я українців, який оцінюється передусім за поширеністю серед населення симптомів ПТСР, а також симптомів супутніх психічних розладів та психологічних реакцій на травматичну подію

– тривоги, депресії, гострого стресового розладу []. Цільовими групами є мешканці України у цілому, а також окремі групи українців, поява яких зумовлена війною – мешканці різних регіонів країни за традиційним географічним поділом, але тепер зі специфікою наближеності до лінії бойових дій [], внутрішньо переміщені особи (ВПО), українські мігранти в різних країнах [] як у порівняльних дослідженнях [], так і як самодостатні об'єкти наукових розвідок.

Поширеність симптомів ПТСР та інших психічних розладів. Так перші дослідження психологічного стану українців було проведено вже в перші місяці війни []. Ними виявлено високу від 70% до 90–93% [[]Lushchak, ІСПП] поширеність симптомів ПТСР (прояви хоча б одного з них), тоді як до вторгнення лише 20,8–27,7% респондентів повідомили про діагностовані проблеми психічного здоров'я [].

Підтверджували ці тенденції і результати моніторингу Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, які зафіксували, що в період проведення опитування влітку 2022 року 57% населення перебували у зоні ризику розвитку ПТСР, при тому, що суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя, яку демонстрували всі демографічні групи і регіони, була відносно високою (6,7 балів з 9 можливих), що пояснювалося психологічною мобілізацією в суспільстві у зв'язку з війною. Одночасно науковці

висловлювали застереження щодо можливого браку ресурсів для її подальшого підтримання. Дослідження Martsenkovskyi та ін. (2024), показало, що через 18 місяців після повномасштабного вторгнення Росії приблизно кожен третій дорослий українець, який проживав в Україні, повідомляв про проблеми, «що відповідають діагностичним вимогам для психічного розладу»

Динаміку поширення ПТСР за роки війни демонструють дані Національної служби здоров'я України (НСЗУ), згідно з якими у 2021 році в Україні було 3 167 пацієнтів з ПТСР, у 2022 – 7 051, у 2023 – 12 494 пацієнти, а лише за два місяці 2024 року (станом на 06.03.2024) – 3 292. Порівнюючи ці дані з даними психологічних досліджень щодо поширеності симптомів ПТСР, а також офіційною інформацією МОЗ України про 23 тис. осіб із посттравматичним стресовим розладом, зареєстрованих в електронній системі охорони здоров'я за 2023 рік, можна припустити, що реальна картина з психологічної травматизації українців набагато більш драматична.

Рівень психотравматизації в залежності від регіону проживання. Вивчався також рівень психотравматизації в залежності від регіону проживання в Україні []. Так, дослідження, учасниками якого були дорослі мешканці із десяти регіонів України (усього 6 тис. респондентів) виявлено «виражений регіональний градієнт, з вищим навантаженням симптомів у осіб, які проживають у центральній та південно-східній Україні та більше схильні до діяльності, пов'язаної з війною, порівняно з тими, хто проживає на північному заході України» [].

Окупаційний статус як фактор ризику психотравматизації. Досліджувався вплив окупаційного статусу як фактору ризику [Засекіна]. Найвища тяжкість симптомів ПТСР спостерігалася серед мешканців окупованих на момент дослідження територій, нижчі – серед мешканців раніше окупованих, але на момент дослідження звільнених територій, ще нижчі - серед мешканців районів, які не були окуповані. У цьому ж дослідженні відзначено чинник освіти як захисний фактор: вищий рівень освіти корелював зі стабільно нижчою тяжкістю симптомів ПТСР.

ВПО і мігранти. Доволі представленими в загальній сукупності досліджень спричиненою війною психотравматизації є дослідження проявів (симптоматики) психологічних розладів серед ВПО та українських мігрантів [], зокрема і зарубіжними науковцями []. Вони показують, що вимушене переміщення та міграція значно підсилюють психічні наслідки війни. Зокрема надзвичайно високий рівень гострого стресового розладу (ACD) (93,5%) зафіксовано серед українських біженців у Польщі [Piotr Kordel], високий рівень симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії – серед українських біженців у Швейцарії (у середньому 33,9%, 25,2% та 46,9% відповідно серед жінок віком від 25–44 років з Центральної України, у той час як в залежності від регіону проживання граничні показники мали ще більш високі значення – 39,4%, 31,3%, та 59,8% [Yasenok V]. Останнє дослідження цікаве ще й тим, що фактично контрольною групою в ньому виступали представники населення, яке не постраждало від війни (мешканці швейцарського міста Цюриха). Порівняння результатів цих груп – українських біженців і жителів Швейцарії – дає наочне уявлення про масштаби психологічного враження війною населення України: серед мешканців Цюриха рівень симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги та депресії

становить відповідно 4,8%, 3% та 11,1%. Як зазначають автори цього дослідження, психічне здоров'я біженців дуже нагадує таке на південному сході та в центральній Україні, тобто в регіонах, близьких до бойових дій або окупації.

Дослідження, в яких порівнюється рівень стресу, тривожності та поширеності посттравматичного стресового розладу серед різних категорій українців – непереміщених осіб (НПО), внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців за кордоном [Lushchak] зсвідчують найнижчі їх показники серед осіб, які перебувають у національному розширеному становищі, значно вищі – серед ВПО та найвищі серед біженців. Факторами, що підвищують уразливість мігрантів до розвитку психічних розладів, є досвід перебування свідком військового насилля, втрата близьких, відчуття самотності в країні перебування, часто внаслідок мовного бар'єру, брак фінансових ресурсів [Piotr Kordel]. При цьому Khailenko та Bacon (2024) відмічають, що відмінності між біженцями та ВПО поступово стираються, що може свідчити про адаптаційний ефект часу, проведеному в країні міграції. Схожі дані отримано і в дослідженні [Chaban], який фіксує, що «у середньому поширеність посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та депресії як серед біженців, так і серед населення, яке залишилося в зоні конфлікту, є порівнянною та сягає 30%. Прикметно що і суттєвих відмінностей у стійкості, симптомах посттравматичного стресового розладу, а також повідомленому респондентами використанні копінг-стратегій уникнення між біженцями та ВПО не виявлено.

Гендерні та вікові відмінності. Дослідження гендерних та вікових відмінностей як предикторів психологічних розладів та їх тяжкості у контексті триваючого збройного конфлікту в Україні засвідчують більш високий рівень травматизації серед жінок порівняно з чоловіками [V. Yasenok], [Засекіна]. У той же час немає однозначних результатів щодо впливу віку на психічну вразливість українців в час війни: у деяких з них наявність такого зв'язку заперечується [Yasenok, Кордел], тоді як інші називають вік фактором ризику для тяжкості симптомів ПТСР, відмічаючи, що він є «найнижчим для молодших дорослих і найвищим для осіб старше 40 років» [Засекіна].

Окремо відмітимо дослідження серед молоді. Отримані в дослідженні ПТСР серед молоді віком 14-26 років [O. Serdiuk] дані в контексті триваючого збройного конфлікту в Україні демонструють, що «хоча військова травма є домінантною, вона не є найсильнішим предиктором клінічних форм ПТСР. Значно більший вплив мають міжособистісні травми, зокрема сексуальне насильство, жорстоке поводження або сімейна агресія». Здійснене на невеликій вибірці студентів Києво-Могилянської академії дослідження [Kraskov] фіксує прямі статистично значущі зв'язки між експозицією до бойових дій (звуки сирен, виселення з дому, пошкодження житла, необхідність ховатися в бомбосховищах, вимушена розлука з близькими, Тілесні ушкодження, Погіршення навчання, Смерть/серйозне поранення члена сім'ї або близького друга) та підвищенням ризику розвитку ПТСР, який варіюється від 36,4% до 65,2% залежно від факторів впливу.

З перспективи необхідності розбудови системи психологічних реабілітаційних заходів цікавим є дослідження Khailenko та Bacon (2024), в якому показано, що копінг- стратегія уникнення є значущим посередником між рівнем стійкості та тяжкістю симптомів ПТСР.

Сукупність досліджень свідчить, що психотравматичні наслідки вторгнення є системними, багаторівневими та довготривалими, а подальший розвиток наукових моделей втручання потребує інтеграції медичної, психологічної та соціальної допомоги. *Media і психотравматизація*. У публікаціях останніх років все більш гостро ставиться питання щодо впливу на глядачів медіависвітлення колективних травм, тобто тих повідомлень, в яких висвітлюються катастрофи і трагедії. Повномасштабне вторгнення Росії в Україну і російсько-українська війна, яка триває з 2014 року, безумовно є подіями, що відповідають критеріям колективної травми. Це робить дослідження сприймання медіаповідомлень населенням України важливим і актуальним напрямом, як з точки зору індивідуальної профілактики наслідків війни щодо психічного і соматичного здоров'я, так і щодо розроблення рекомендацій для системи освіти і медіаосвіти, а також психологічних рекомендацій в руслі регуляції і саморегуляції медіаіндустрії.

Науковці зауважують, що розповіді сучасних медіа (лінійних і мережевих) про травматичні події розширюють територіальні межі подій від географічно обмежених до практично безмежних, перетворюючи переживання щодо місцевих подій на поширені за межами цієї локальності колективні травми (Vasterman, Yzermans, & Dirkzwager, 2015; Holman et al., 2020). Звісно, доступ до розповідей в медіа про події може належним чином інформувати про те, що відбувається у світі, проте тривале висвітлення катастроф і масового насильства, в тому числі воєнного, може сприяти посиленню суспільної тривоги та страху (Holman, Garfin, & Silver, 2014), сенсibilізації громад, тобто підвищенню чутливості населення до висвітлення подій в тих зонах, де аналогічні події відбувалися (Hopwood & Schutte, 2017). Найбільше аналізуються такі наслідки медіаспоживання, як зміни у стані здоров'я (зокрема зростання серцево-судинних захворювань) (Holman et al., 2008); симптоми посттравматичних стресових розладів, які розвиваються з часом після медіаекспозиції колективної травми, а також тривоги, гніву й агресії, депресивних реакцій (Houston, 2009; Pfefferbaum et al., 2014; Silver et al., 2013). Низка систематичних оглядів і досліджень метааналітичного характеру щодо психологічних наслідків для глядачів медіаекспозиції висвітлення різних катастроф (природного, техногенного і воєнного типів) підтверджує вагомість впливів як на кроссекційних кореляційних методах (Houston, 2009; Pfefferbaum et al., 2014), так і в експериментальних дослідженнях (Hopwood et al., 2017). Проте, в цих оглядових і метааналітичних дослідженнях не представлені українські учасники і воєнні реалії російсько-української війни.

Українські дослідження медіатравми представлені на міжнародному рівні (Naydonova, 2023; Naydonova et al., 2023a; b; c) і спираються на результати масових опитувань, зокрема вчительської спільноти у прифронтових районах Донецької і Луганської області перед повномасштабним вторгненням (Найдьонова та ін., 2021) , а також щодо дітей (Найдьонова та ін., 2022).

Разом з тим, за минулий рік вже опубліковано кілька досліджень щодо впливу висвітлення в медіа подій російсько-української війни на населення інших країн, далеких від фронтів російсько-української війни, зокрема, Ізраїлю (Palgi et al., 2023), Німеччини, Фінляндії і Канади (Begic et al., 2023), Португалії (Castro et al., 2023). Досліджень, які розкривали б особливості медіасприймання висвітлення російсько-української війни самими українцями, досі бракує.

Нові вісі поляризації та ідентичності крізь призму медіаспоживання

Травма війни не просто шкодить здоров'ю людей, в соціальному плані її небезпека визначається тим, що саме вона є прихованим підсилювачем соціальних фрагментацій (Круглий стіл; Соболева).

Перші місяці повномасштабного вторгнення стали періодом безпрецедентної суспільної консолідації, коли вертикальна (між державою та громадянами) і горизонтальна (між окремими соціальними групами) солідарність різко зросли. Цей ефект був зумовлений високим рівнем екзистенційної загрози, а також переживанням війни як колективної, загальнонаціональної події. Соціологічні дані першої воєнної хвилі фіксували рекордні показники довіри до державних інституцій, Збройних сил України, волонтерських ініціатив і взаємної громадянської підтримки (Соболева).

Проте, як підкреслюється у висновках круглого столу «Солідаризація українського суспільства у війні та перспективи збереження солідарного соціального потенціалу» 2024 року, вже з другої половини 2023 року динаміка змінилася: почали проявлятися «реверсні процеси» у вертикальній солідарності, а також ознаки соціально-політичної фрагментації (Круглий стіл). У суспільстві формуються нові лінії напруги, пов'язані насамперед із нерівним розподілом ризиків, втрат, відповідальності та доступу до ресурсів під час війни.

Одним із найбільш конфліктогенних чинників стала мобілізація. Опитування показують, що **50,4% респондентів вважають саме правила мобілізації ключовим джерелом соціальної несправедливості**. Цей фактор торкається майже кожної сім'ї, а уявлення про нерівність доступу до можливостей уникнути служби посилює відчуття соціальної нерівності та політичної недовіри (Головаха). У публічному дискурсі поширюється уявлення про те, що «слабші страждають більше», тоді як більш привілейовані групи — уникають тягаря війни.

Другим за значущістю джерелом поляризації стали політичні рішення влади щодо ведення війни та суспільного управління: **47,6% опитаних назвали їх фактором конфлікту**. При цьому недовіра зміцнюється на тлі зниження психологічної мобілізаційної готовності та накопиченої втоми населення (Чепурко).

Третій блок факторів пов'язаний із питанням мови та ідентичності. Використання російської мови як маркера групової належності набуло нового значення: вона перестала виконувати роль етнічного чи культурного ідентифікатора і стала, радше, символом політичного ставлення. Водночас українська мова посилила функцію маркера «свій — чужий» і виступає інтеграційним ресурсом солідарності (Злобіна). Хоча **45% респондентів** відзначають мовне питання як джерело напруги, воно не має масштабу потенційного розколу, на відміну від передвоєнного періоду.

Іншим важливим напрямом формування нових вісей поляризації є соціально-економічна нерівність. У перший рік війни спостерігалось посилення міжкласової солідарності: **54,2% респондентів** у лютому 2023 року фіксували її зростання. Однак уже у вересні 2024 року частка тих, хто говорить про посилення конфліктів, зросла до **40,1%**, тоді як відчуття солідарності впало до **20,8%** (Симончук).

Соціальна нерівність сприймається не як природний ринковий процес, а

як прояв несправедливості — особливо в контексті війни, коли доступ до безпеки, ресурсів, житла чи евакуації нерівномірний (Смакота). Це створює підґрунтя для моральної поляризації між тими, хто «поніс тягар війни», та тими, хто пережив менше втрат.

Ще одним виміром напруження є **досвід проживання війни**. Зараз цей фактор не є критичним: лише 12–14% громадян вважають його загрозою, проте експерти наголошують, що саме він може стати основою майбутніх конфліктів між військовими та цивільними; тими, хто залишився в Україні, і тими, хто виїхав; ветеранами та тими, хто не воював; ВПО та громадами, що їх прийняли (Головаха).

Поки що ці поділи існують як символічні маркери, а не як усталені соціальні межі

— однак вони мають потенціал стати ідентифікаційними кордонами після завершення війни.

Експертні оцінки Національного інституту стратегічних досліджень також вказують на появу системних загроз, що можуть посилити соціальну поляризацію: корупція, неефективність державного управління, інформаційний вплив Росії, демографічна криза, деградація демократичних інститутів та погіршення якості діалогу між суспільством і державою (НІСД).

На цьому тлі особливу тривогу викликає висновок ПРООН (2023): якщо війна триватиме довго, **механізми адаптації, що спершу забезпечили згуртованість, можуть перетворитися на джерела розмежування**, особливо у ситуації обмежених ресурсів, нерівного доступу до допомоги та конкуренції за відновлення (UNDP).

Таким чином, нові лінії поляризації у воєнній Україні формуються навколо: мобілізаційної справедливості; економічної нерівності та доступу до ресурсів; досвіду проживання війни; ставлення до влади та її рішень; мовно-символічних маркерів ідентичності.

Попри те, що ці поділи ще не набули форми відкритих соціальних конфліктів, вони становлять потенційну загрозу післявоєнній стабільності та демократичній трансформації.

Ідентифікаційні процеси в українському суспільстві від початку війни. Початок повномасштабного вторгнення Росії в Україну у 2022 році став каталізатором інтенсивних ідентифікаційних процесів, які визначили нову конфігурацію соціальної структури українського суспільства. У перші місяці війни спостерігалася майже повна консолідація населення навколо головних символів національної єдності та ідеї збереження суверенітету. Цей феномен отримав назву «актуалізація національної ідентичності» (Чепурко). Для більшості громадян національно-громадянська ідентичність стала первинною щодо локальних, професійних чи глобальних форм самоусвідомлення (Злобіна).

Однак у міру затягування війни, накопичення втоми, втрат і соціально-економічних ризиків тенденції, що забезпечили первинну згуртованість, почали набувати більш складних, а подекуди — суперечливих форм. Експерти відзначають, що у 2025 році суспільні настрої є «суттєво гіршими, ніж у 2022 році, але трохи кращими, ніж у 2024-му», що свідчить не про повернення до фрагментації, що була до повномасштабного вторгнення, а про формування нових змішаних моделей ідентичності під тиском емоційного виснаження, невизначеності та соціальних трансформацій (Головаха).

Нові вісі ідентичності також пов'язані з міграційними процесами. За словами соціологів, кількість українців, які планують повернутися додому після війни, зменшилася з 78% наприкінці 2022 року до орієнтовно 30–40% у 2025-му (Головаха). Водночас більшість мігрантів зберігають відчуття приналежності до України та продовжують підтримувати її — у тому числі фінансово. Особливо показовим є досвід підлітків: частина продовжує навчатися одночасно у двох освітніх системах — українській та європейській — не лише задля академічних переваг, але й для збереження ідентичності (Шевченко).

З іншого боку, ці процеси створюють потенційні лінії напруги між тими, хто залишився в Україні, та тими, хто виїхав. Дискусії про право біженців на державну підтримку чи компенсації можуть стати джерелом нового ідентичнісного розмежування - «залишилися» проти «виїхали» - із ризиком перетворення символічної різниці на категорію морального судження (Головаха).

Не менш важливим фактором трансформації ідентичності є формування стигматизованих груп. Найяскравішим прикладом стало масове поширення анти-російських наративів, що віддзеркалюють як травматичний досвід війни, так і потребу в символічному окресленні межі між «своїми» та «чужими» (Бурлачук). Російська мова, яка історично була важливим елементом багатокomпонентної ідентичності частини громадян, нині дедалі частіше сприймається не як лінгвістичний спадок, а як політичний маркер. Це свідчить про переорієнтацію ідентичності з культурного поля в політичне, у якому межі визначаються не походженням, а позицією.

Національна ідентичність у період війни набула ознак **громадянської, а не етнічної форми**, що відрізняє сучасну модель самоусвідомлення від довоєнних конфігурацій. Вона ґрунтується на трьох ключових компонентах: готовності до жертви заради свободи, взаємної підтримки та переконанні в історичній суб'єктності України (Злобіна). Це робить українську ідентичність одночасно більш інклюзивною — бо вона не потребує етнічної або мовної одноманітності — і більш вимогливою, бо передбачає активну позицію боротьби.

Ідентичність крізь призму медіаспоживання. Одним із ключових полів, через які сьогодні формується ідентичність, виступає медіасередовище. За останні два роки відбулася радикальна зміна структури медіаспоживання: домінуючими джерелами інформації стали соціальні мережі, онлайн-платформи та передусім телеграм-канали. Цей формат сприяє не лише прискоренню доступу до інформації, але й фрагментарності мислення та формуванню нових горизонтів групової самоідентифікації — від локальних спільнот до військово-волонтерських медіаприсутностей (Балабанова).

Помітним трендом стало **зростання свідомого медіасприйняття українського контенту**, який тепер виконує функцію не лише інформаційного, а й символічного ресурсу. Для багатьох громадян перегляд новин став не просто споживанням фактів, а актом підтримки власної групи, підтвердження причетності до боротьби та демонстрацією солідарності. Водночас емоційне навантаження новинного потоку сприяє підвищенню рівня колективної психологічної втоми: після перегляду новин 51,8% респондентів відчувають гнів, 53,6% — сум, 51,2% — тривогу (Балабанова). Це означає, що медіапростір

перестав бути лише інструментом комунікації — він став полем емоційної політики та масового переживання війни.

Отже, нові вісі ідентичності в українському суспільстві формуються під впливом кількох взаємопов'язаних процесів:

- трансформації медіаспоживання та зростання ролі цифрових платформ як інструментів колективного переживання;
- емоційної втоми та психологічного виснаження;
- міграційних змін і появи транстериторіальних форм приналежності;
- переосмислення кордонів між «своїми» та «чужими»;
- переходу до громадянської моделі національної ідентичності.

Війна не лише змінила структуру ідентичності, але й заклала підвалини для її майбутньої багатошаровості, у якій медіапростір виступає одночасно каталізатором поляризації та простором потенційної реконсолідації.

Психологічні параметри травмівного впливу відеопродукції та їх відмінності для різних вразливих категорій українців: результати фокус-групових інтерв'ю українських мігрантів в Польщі та після повернення.

Загальна характеристика дослідження: мета, методи, категорії досліджуваних. На початку 2024 р. групою науковців Інституту соціальної та політичної психології НАПН України було проведено одне з перших в Україні дослідження з вивчення особливостей медіаспоживання громадянами України інформації про події війни в умовах тривалої війни. Відповідно до завдань виконуваного тоді проєкту наголос ставився на вивченні найбільш травматичних елементів медіа образів війни на основі вивчення практик медіаспоживання і емоційних реакцій на висвітлення в медіа воєнних подій.

Дослідження психологічних параметрів медіатравматизації проводилося із застосуванням методів фокус-групового опитування та індивідуальних глибинних інтерв'ю. Воно було етапом в серії емпіричних досліджень, передбачених програмою проєкту «War mental health crisis coping: evidence-based media psychoeducation for family and community health promotion during economic recovery» («Долання воєнної кризи психічного здоров'я: доказова медіапсихосвіта для підтримки здоров'я сімей і громад в ході економічного відновлення»), що з 2023 року реалізується в рамках міжнародної програми підтримки українських вчених у часи російської агресії. Багатоступеневою розгорнутою програмою емпіричних досліджень забезпечувалася доказовість результатів як основи для науково обґрунтованих рекомендацій щодо медіапсихосвітньої політики та зменшення ризиків медіатравматизації населення.

Програмою передбачалося застосування різноманітних методів, спрямованих як на вивчення феномену медіатравматизації, так і на перевірку ефективності запропонованих у підсумку способів її зменшення. У зазначеній системі емпіричних досліджень фокус-групові опитування були першим етапом, завданням якого є попереднє визначення найбільш травмівних елементів образів війни на основі вивчення практик медіаспоживання під час війни, емоційних реакцій на висвітлення в медіа воєнних подій та параметрів медіаобразів, що мають стресовий вплив на людину, її психологічне благополуччя. Отримані результати стали основою для відбору матеріалу

(зображень війни) для проведення наступного етапу емпіричних досліджень – лабораторного експерименту (див. п. 3.3. даного розділу), в якому визначення параметрів медіаобразів, що мають найбільш травмівний вплив на самопочуття, здійснювалося із застосуванням апаратурних методик фіксації прихорофізіологічних реакцій на експозицію зображень війни (фото і відео подій війни).

Згідно моделі диференціальної чутливості до медіаефектів (МДЧМЕ) (Houston et al, 2018) при дослідженні впливу медіа, потрібно враховувати модератори медіаефектів

- умовні змінні (індивідуальні чи соціальні змінні, які модерують напрямок або силу медіа-ефекту), непрямі змінні (стосуються початкових особливостей медіаспоживання, станів та реакцій на медіаповідомлення) і транзакційні змінні (які змінюють медіаспоживання) (Valkenburg & Peter, 2013).

Соціальними змінними лиха війни у відповідності до МДЧМЕ нами було визначено п'ять вразливих груп населення, а саме:

- сім'ї комбатантів (дружини військових, які беруть безпосередню участь у війні з відповідними актуальними ризиками для життя і здоров'я) як група ймовірного сильного вторинного травмування;

- внутрішньо переміщені особи (ВПО) – люди, які через війну зазнали вимушеної міграції всередині країни (група з досвідом безпосередньої загрози життю і здоров'ю);

- люди з досвідом воєнної міграції за кордон в інші країни (досвід акультурації) та група мігрантів із відносно коротким досвідом перебування за кордоном (група реадaptaції після повернення в Україну);

- вразливі соціальні категорії фінансово незабезпеченого населення, зокрема в сільській місцевості, яке має особливості медіаспоживання (зокрема, обмеження використання інтернет-джерел);

- українські підлітки (вікова група – діти).

Нас цікавили особливості медіаспоживання зазначених вразливих категорій населення та їх динаміка упродовж двох років війни, виокремлення прикладів найбільш травмівних медіаповідомлень, їхніх параметрів і реакцій при безпосередньо при їх сприйманні подій та протягом певного часу. Ставилося завдання виокремлення загальних і специфічних медіатригерів, які погіршують психологічний стан медіаспоживачів в умовах тривалої війни та її висвітлення в медіа.

Для проведення дослідження було розроблено гайд, який містив три змістові блоки запитань, спрямованих на вивчення: 1) споживання медіа та пріоритет щоденних медіапрактик, зміну практик та їх саморегуляцію під час війни, змін в інформаційних потребах; 2) загального стану здоров'я та досвіду стресу, пов'язаного із медіа; 3) способів подолання та стратегій для зменшення стресу та стресу, спричиненого ЗМІ, а також особистого плану на майбутнє у період економічного відновлення. Центральними для розгляду в цьому розділі є запитання другого блоку, в результаті відповідей на які передбачалося з'ясувати, які саме зображення війни, експоновані в ЗМІ, та які саме їх параметри мають найбільш травмівний вплив на самопочуття, психологічний стан реципієнтів. Для категорії громадян з досвідом міграції гайд додатково включав блок запитань щодо медіаспоживання під час перебування за кордоном.

Дослідження проводилося протягом лютого-квітня 2024 р. на вибірці загалом у 110 осіб. Рекрутингові процедури включали скринінг психологічного стану потенційних учасників, метою якого було виявлення психологічно вразливих осіб для виключення їх з дослідження з огляду на високий ризик ретравматизації. Для цього претендентам пропонувалася відповісти на запитання двох коротких опитувальників (6 і 5 запитань), відповіді на які давали змогу оцінити наявність у них проблем психологічного самопочуття та ступінь їх вираженості протягом останнього місяця.

ФГ-опитування проводилось як в офлайн, та і в онлайн (на платформі ZOOM) форматах. Обов'язковою складовою процедури, яка передувала власне опитуванню, було укладання з учасниками Поінформованої згоди на участь у груповому інтерв'ю (в усній формі з аудіофіксацією або записом «погоджуюсь» в чаті). Нею до учасників доводилися мета дослідження, обсяг і змістові напрями запитань, процедура комунікації ведучого і учасників, оговорювалося право учасника припинити участь в опитуванні без будь-яких наслідків. Укладання Поінформованої згоди було покликане оптимізувати процес інтерв'ю через управління можливими несанкціонованими відхиленнями від процедури.

Результати ФГ-дослідження за категоріями учасників. У фокус-груповому дослідженні медіаспоживання **у сім'ях комбатантів** (дружини військовослужбовців) взяли участь 14 осіб віком від 35 до 55 років з шести областей України – Дніпропетровської, Харківської, Київської, Львівської, Донецької та Полтавської. На момент участі у фокус-групі у двох учасниць чоловіки перебували на лікуванні за наслідками поранень, у двох – несли службу не в районі ведення бойових дій, у решти 10-ти виконували завдання в зоні ведення бойових дій. Дев'ять учасниць мали досвід вимушеного переміщення, з яких двоє на момент дослідження проживали за кордоном.

Основними новинними каналами споживання інформації в цій групі на момент опитування були YouTube-канали з певними обраними експертами, телеграм-канали «рідного» регіону (проживання або походження), офіційних державних структур та інші окремі інформаційні канали. На момент опитування кількість джерел новинного контенту була свідомо обмеженою. Якщо на початку повномасштабного вторгнення і в перші місяці війни, як відмічали всі учасниці, вони були підписані на численну кількість новинних телеграм-каналів, де постійно моніторили інформацію (як зазначала одна з них «...було мільйон телеграм-каналів всяких, яких тільки можна і я все читала»), то в подальшому відбувалося поступове зменшення їх кількості, яка на момент опитування становила в середньому два-три канали.

Прикметно, що жодна з опитуваних серед джерел інформаційного контенту не зазначила телебачення, тоді як на початку повномасштабного вторгнення для всіх воно, зокрема марафон «Єдині новини», було пріоритетним як джерело вказівок до дій та орієнтування в ситуації. На момент опитування ним користувалися лише жінки, які мали дітей дошкільного віку, в обмеженій функції джерела контенту для дітей, зокрема перегляду мультфільмів.

Основними медіастресорами, що спричинюють травмівний вплив на осіб досліджуваної категорії, за їх самозвітами є:

- зображення тіл загиблих дітей, дитячі іграшки на руїнах будинків,

- *зображення складних травмувань у військових,*
- *фото з похоронних процесій військових,*
- *руйнування у місті, звідки родом або де проживають,*
- *інформаційний контент про те, як уникнути мобілізації,*
- *телемарафон (сприймається як викривлена інформація про війну і породжує почуття несправедливості).*

Порядок представлено по частоті згадувань, п/ж курсивом виділено стесори, специфічні для аналізованої соціальної групи.

Припускаємо, такі відчуття породжено зіставленням офіційних новин, які транслиують медіа, з інформацією, отриманою від чоловіків з фронту, яке фіксує розбіжності).

Звертає на себе увагу стресогенність візуального контенту про війну – в наведеному переліку відсилку до нього мають дві третини позицій («зображення», «фото»).

У якості ілюстрації зазначених медіастресорів наведемо деякі висловлювання учасниць обговорення, які розкривають також психологічні механізми впливу медіаконтенту того чи того змісту:

«І така, ну, взагалі, історія, яка мене знесла, це коли у нас в Дніпрі потрапила ракета в будинок на Перемозі. І, по-перше, це район, де я багато кого знаю, жила певний час. ... І це тоді справді сниться, бачиться.»

«Ти можеш, наприклад, побачити якусь фото з дитиною в Краматорську на вокзалі, і ти це проектуєш зразу на себе, що, наприклад, це міг би бути ти, наприклад, з твоєю дитиною, і ти вже починаєш себе накручувати, що, напевно, ти дійсно щось не так робиш, може треба було виїхати, ти сам наражаєш себе на небезпеку.»

«...чутливий контент для мене- це завжди ці реальні історії, іноді я розумію, що вони важливі для пам'яті, це для чогось, але мені здається, що іноді з них роблять ну трохи ретравматизацію для нас, для всіх. Для мене, ну, звісно, було болючим, там, історія людей з Бородянки, з Бучі».

Найбільш уразливим фактором дружини військовослужбовців визначають раптовість виринання потенційно травмівного медіаконтенту без будь якого попередження (*«Ти відкриваєш, і там уже фото, тут нога, тут рука, тут щось. Я ж кажу, ці дитячі іграшки в крові. І це все вже захоплює, не можна вийти звідти»*). Це впливає на емоційний стан, порушує сон та потребує додаткового часу на відновлення, зменшуючи тим самим загальний ресурс утримання себе у функціональному стані, виживання загалом.

Додамо, що опитані дружини військових, які мають малолітніх дітей, свідомо обмежують споживання медіатравмівного контенту, намагаючись уникати будь-яких впливів медіа на свій емоційний стан для збереження свого психологічного благополуччя як запобіжника емоційно-психологічної дестабілізації дітей.

Особливості медіаспоживання соціальної категорії фінансово незабезпеченого населення. Ця група досліджуваних налічувала 24 особи - жителів сільської місцевості віком від 21 до 80 років.

На відміну від попередньої категорії дружин військових помітне місце серед джерел інформації сільських мешканців займає телебачення, хоча основними каналами споживання новинної інформації також є телеграм-канали. Старше покоління (особи пенсійного віку старше 70 років)

переважно дивляться телевізор і слухають радіо, більшою довірою в нього користується марафон «Єдині новини», який на початку повномасштабного вторгнення, як зазначають учасники, дуже допомагав впоратися з хвилюванням і тривогою. Проте динаміка ставлення до марафону протягом війни демонструє зміни, ідентичні тим, що відбулися в групі дружин військовослужбовців: на момент опитування марафон більше дратує, оскільки, як зауважували більш молоді учасники з числа цієї категорії, в ньому транслюється багато неправдивої, нереалістичної інформації. Це часто стає причиною уникнення або і зовсім відмови його дивитися. На момент ФГ-опитування телевізор продовжували дивитися люди віком 70+, при цьому не віддаючи перевагу тому чи іншому каналу (*«будь що, де показують новини»*). Водночас навіть вони зазначають, що від початку повномасштабного вторгнення почали частіше споживати новини з Інтернету, посилаючись на такі його переваги, як можливість подивитися ті новини, які цікавлять, і в той час, коли потрібно або є можливість.

Молодь і люди середнього віку більше споживають інформацію з телеграм-каналів, каналів на YouTube і різних сайтів, надаючи перевагу офіційним каналам.

Виразено травмівний вплив на аналізовану категорію мають емоційно насичені відеоматеріали, які стосуються:

- *загибелі та травматизації **дітей і тварин** (беззахисної і залежної категорії)*

персональні історії постраждалих

- *руйнувань і **шкоди землі***
- *вбивств, катувань, гвалтувань*
- *фото (відео), які працюють на **порівнянні і протиставленні**, наприклад, квітучих міст і їх спричинених обстрілами і бомбардуваннями руїн, дитячого майданчику – місця безтурботних дитячих ігор і розваг – на фоні зруйнованого будинку тощо,*

- *окупація свого населеного пункту, щодо якої люди навіть вже після їх звільнення мають складні переживання.*

Приклади висловлювань, що демонструють травмівний вплив медіаконтенту відповідно до вищезазначеного змісту:

«Все, все розбито [руйнування будівель, земель], і ти його уявляєш, воно не забувається. І дуже, дуже тримається довго у пам'яті»).

«Я завжди на щось плачу, на ті взриви, або от ховали дітей. Боже, ховали четверо дітей. Поклали дитинку до матері [до труни]. Немовля. Ти що? Це вообщє. Ні, ні, ні. Я дуже, дуже на це все, дуже реагую. Дуже, дуже, дуже.»

«... в нас три воєнослужачі загинули. Я не в стані була піти на похорон, але я теж дуже цим переймалася. Це дуже боляче, це дуже, дуже, дуже. Тому що в своєму селі це все відбувається».

Жінки помітно більш вразливі до травмівного контенту, ніж чоловіки. Принаймні вони значно частіше вказували на свої сильні емоційні реакції. Водночас слід зауважити, що в нашому суспільстві чоловікам «не личить» говорити про свої почуття і переживання, тож такий результат може відображати не стільки більшу стійкість чоловіків до травмівного контенту, скільки те, що їх переживання залишаються непроявленими і проживаються

глибоко всередині. А це насправді матиме ще більш негативний ефект, ніж відкриті сльози чи агресія у жінок.

За словами учасників перегляд травмівного контенту, пов'язаного з війною і її наслідками, викликає у них сильні емоційні реакції, зокрема неконтрольовані сльози, нестримну агресію щодо ворога, порушення сну (важке засинання і легкий, тривожний, дуже ранній підйом). При цьому про інтрузії як важкі нав'язливі спогади про ті чи інші події чи образи учасники майже не згадували. Такі випадки фіксувалися тільки в окремих ситуаціях після перегляду сильно емоційно навантаженого контенту, як наприклад, катування і вбивства полонених, підриг дамби Каховської ГЕС.

Учасникам, що належать до цієї категорії, доволі складно детально описувати свої емоційні реакції. Частіше вони зазначали, що перегляд травмівного контенту є емоційно важким для них, але не деталізували свої реакції. Це може бути пов'язано як із загальним низьким рівнем розвитку рефлексії і самоаналізу, розуміння своїх почуттів і переживань, так і з несвідомим блокуванням неприємних спогадів і пов'язаних з ними переживань.

Щодо характеристик візуального контенту, які спричиняють найбільший вплив на емоційно-психологічний стан, учасники зазначали, що інтенсивність емоційних реакцій залежить від повторних переглядів і їх тривалості (*«Звичайно, чим частіше дивишся, тоді твій стан сильно погіршується, стан здоров'я. І тоді на одних ліках»*), тоді як тип екрану (телеекран чи екран телефону, які мають різний розмір, а отже різні можливості детального сприйняття візуального контенту) не відіграють помітної ролі. Хоча зі слів учасників вони не відчують різниці щодо впливу на них контенту у різному форматі (аудіо, візуальний, текстовий), наголошуючи передусім на важливості його змісту, проте деякі висловлювання заперечують цю думку: *«Без різниці. Будь-що. Ну, в основному, звісно, відео. Відео, оце бачить оці всі, оці всі взриви, оці всі розбиті дома, похорони ці всі. І це серце не витримує»*.

Особливості медіаспоживання внутрішньо-переміщених осіб (ВПО). У цій категорії було опитано 10 осіб віком від 19 до 55 років. З них вісім стали вимушеними переселенцями з 2014 року і на момент проведення фокус-групового опитування проживали ще додатково в 1-3 містах, окрім рідного і того, в якому перебували наразі. Семеро з учасників мали близьких, що залишились в окупації, з них четверо якийсь час були в окупації самі. Один з учасників групи – військовослужбовець на ротації (служить в зоні активного ведення бойових дій), у однієї учасниці чоловік військовослужбовець.

Основними джерелами інформації для осіб даної категорії є, як і для двох вищеописаних категорій, телеграм-канали, які загалом можна поділити на дві групи – канали, які надають оперативну інформацію щодо поточної ситуації з обстрілами, тривогами, та канали, які містять перевірену інформацію про війну в Україні. На момент опитування їх кількість обмежена до мінімуму. YouTube також входить до переліку джерел медіаконтенту, проте контент, який споживається через цю платформу, має більшою мірою пізнавально-розважальний характер.

Особливістю медіаспоживання осіб даної категорії досліджуваних є *особливий статус новин, що стосуються їх рідних місць*. Учасники групи зберігали звичку відслідковувати актуальні новини щодо кожного з місць, де їм

доводилося жити після залишення рідної домівки. Це зумовлює специфіку основних медіастрессорів (*наведено за частотою згадувань*):

- зображення або описи подій, учасники яких були відрізані від шляхів порятунку, де спроба захисту або порятунку близьких людей або знайомих речей була марною, що викликало почуття безпомічності. До такого контенту досліджувані відносили, наприклад. детальні *відео про загибель людей і тварин з рідного міста*, знищення історичних пам'яток, значимих будівель *рідного міста*,

- неочікуваний контент або неочікувані розвороти в очікуваному змісті контенту, що різко підвищують їх травмівний потенціал (наприклад, полонених везли на обмін, а натомість розстріляли). У цьому контенті травмівний вплив спричиняє незбіг оптимістичних очікувань (спосіб їх породження зараз не розглядається) з експозиційованою травмівною реальністю.

- деморалізуючі новини на кшталт відставки головнокомандувача Збройних Сил України В. Залужного, який для більшості українців став символом надії або свободи в цій війні; при цьому більшість опитуваних говорять про загальну байдужість до новин політичної сфери країни (в основі якої проте більшою мірою лежить зневіра, а не відсутність інтересу);

Окремо поза межами сприйняття медіаконтенту звертає на себе увагу вразливість даної категорії до повідомлень агентств нерухомості, які через рекламні борди звертаються до мешканців з посланнями типу *"твій дім чекає на тебе"*. Їх травмівний вплив може бути відтермінованим у часі, не відслідковується одразу, але пізніше породжує нав'язливу думку *"у мене немає дому"* і може спричинити сильну емоційну реакцію.

Особливості медіаспоживання українців з досвідом репатріації. У рамках ФГ- дослідження медіаспоживання українців з досвідом воєнної міграції за кордон та наступної репатріації було опитано 12 жінок віком від 20 до 72 років, переважно з вищою освітою, мешканок Києва, Запоріжжя, Миколаєва, Херсона. Країнами міграції були: Польща – 4 особи, Іспанія і Румунія – по 2 особи, Канада, США, Хорватія, Болгарія – по одній особі. Термін перебування за кордоном – від 2 місяців до 1,5 року.

Провідними джерелами інформації, як і в інших групах, при перебуванні за кордоном і після повернення в Україну були і залишаються телеграм-канали. Телебачення як джерело інформації не використовувалося: під час перебування за кордоном через відсутність телевізора в місцях проживання, після повернення в Україну

- зокрема через недовіру до офіційної інформації, що транслюється через марафон

- «Єдині новини».

Всі учасники цієї групи, описуючи медіаспоживання початкового періоду повномасштабного вторгнення, як і учасники всіх інших груп, відмічали високу його інтенсивність (обсяг щоденно спожитого медіаконтенту) та тотальність використання всіх доступних джерел (*«медіаспоживання було колосальне, ...з усіх каналів, ну, це були і телеграм-канали, і вайбер, і вотсап, всюди, фейсбук, ... всі доступні соцмережі»*). Пояснюючи причини, учасники називали *«ілюзію контролю»*, яку давало таке

«неконтрольоване» поглинання новинного контенту. Проте особливістю

медіаспоживання цієї категорії українців в частині мотивації є вага чинника тривоги за рідних і близьких, які залишалися в Україні (*«Ми були в Польщі, чоловік в Запоріжжі. Ми переживаємо, ми, відповідно, читаємо всі новини, щоб знати, там все в порядку чи ні»*), а також горюванням за домом (*«Я почувалася відірваною від дому...»*). Специфічним саме для цієї категорії громадян мотивом посиленого медіаспоживання є і мотив морального обов'язку перед Батьківщиною, так висловлений однією з учасниць: *«коли ми виїхали з України, то був період, коли я відчувала себе морально зобов'язаною обов'язково слідкувати за новинами, навіть якщо мені в цей момент було щось інше цікаве... якщо я не переживаю цей досвід сама, то треба хоча б ... слідкувати за тим, що відбувається»*.

Особливістю медіаспоживання українців у період перебування за кордоном можна вважати і більш глибокий психологічний (емоційний) вплив медіаінформації, який вони відмічали, порівнюючи сприймання новинного медіаконтенту при перебуванні за кордоном і після повернення в Україну. Принаймні чверть учасників ФГ-опитування цієї категорії чітко висловили думку, що *«коли ти далеко від дому, все, і всі новини сприймаються в трьох-чотирьох кратному розмірі.... я вам не можу навіть передати це відчуття, це просто жах, що здається, що відбувається... коли ти там...там накручується ще більше»*. Пояснити цей ефект можна, з одного боку, майже відсутністю досвіду проживання подій війни в реальності (через швидкий від'їзд з країни), натомість формуванням його опосередковано, значною мірою через медіа і ніби в «концентрованому» вигляді (щільність стресогенної інформації в одиницю часу), з іншого – знову ж таки переживанням за рідних, які лишалися в Україні (*«Там навіть я гірше переживала, ніж тут (в Україні, м. Миколаєві - ЛГ), під обстрілами.... Тому що тут в мене були батьки і чоловік»*).

Уявлення про розрив між досвідом проживання реальності війни і ефектом її медіапроживання при перебуванні за кордоном свідчать слова однієї з учасниць: розповідаючи про переживання під впливом медійних повідомлень щодо обстрілів її рідного Запоріжжя, вона зазначає: *«там (в Польщі – ЛГ), коли я все це слухала..., мені здавалося, що просто міста вже не існує»*, а коли *«я приїхала якраз в кінці серпня 22-го року і тут почались в листопаді посилені нальоти, і люди були тут настільки перелякані всі, а я ніби ... дивлюся на них і думаю: «Ну, це ж не так страшно»*. Тобто, трансльовані в медіа картини локальних руйнувань сприймалися на відстані як більш глобальні, посилюючи їх стресогенний, травмівний вплив.

Основні виявлені медіастрессори для групи українців з досвідом воєнної міграції за кордон:

- загибель людей (особливо дітей, вагітних), фізичні страждання людей, зокрема у форматах:
 - персоналізованих трагічних історій (військових і цивільних)
 - (відео)репортажів з фронту;
 - злочини російської армії: знущення над українськими військовими, катування, розстріли,
 - показ людей в останні миті їх життя
 - масштабні руйнування українських міст, знищення природи України;

- візуальний контент із стражданнями тварин;
- неправдива інформація, що оцінюється як така внаслідок порівняння її з інформацією від рідних, які воюють і викликає недовіру до офіційних джерел;
- контрастні до воєнних подій провокативні медійні сюжети мирного життя, яке для деяких співгромадян не змінилося в часи війни;
- російська пропаганда, сюжети з Росії, які транслюють приклади того

«божевілля, яке зараз відбувається в Росії»; чинником травматизації тут є усвідомлення глибини ментальної прірви між сторонами воєнного протистояння, яке позбавляє надії на скоріше закінчення війни.

Діапазон емоційних реакцій на перегляд травмівного контенту широкий – від сліз і апатії до неконтрольованої злості як реакції на російську брехню.

Українські мігранти в Польщі як група ризику медіатравматизації. Загальна кількість учасників дослідження цієї категорії – 50 громадян України, які прибули до Польської Республіки у переважній своїй більшості після 24.02.2024 року. Серед них 44 жінки і 6 чоловіків віком від 25 до 77 років з різних регіонів України, переважно зі східних та південних областей, у тому числі окупованих територій. Одна учасниця – вдова загиблого військового, дві – дружини, чоловіки яких воюють, в однієї – чоловік перебуває в територіальній обороні. 27 учасників дослідження – особи, які мешкають у притулках довготривалого перебування (residents of long-term shelters) у Варшаві, інші винаймають житло, більшість з них працює. 19 учасників – матусі з дітьми, зокрема з дітьми з інвалідністю, 10 – літні люди, переважна більшість яких з окупованих територій.

Ця неоднорідність даної категорії опитаних – за ступенем адаптованості до нових умов (житлові умови, джерела засобів існування, наявність роботи), досвідом перебування у ситуації війни (перебування на окупованих територіях, втрата житла, потрапляння під обстріли), соціально-демографічними характеристиками (вік, освіта) обумовили достатню різноманітність відповідей на запитання, що впливає іноді на можливість виділити певні тенденції.

Проведено 2 групових інтерв'ю з мінімальною (3 і 4 особи) кількістю учасників (мініфокус-група) та 43 індивідуальних напівструктурованих інтерв'ю.

Початок гарячої фази російськоукраїнської війни спричинив значні зміни у медіапрактиках даної цільової групи в перші місяці агресії, які, як і в уже описаних групах ризику травматизації, характеризуються суттєвим збільшенням в структурі медіаспоживання інформаційного, новинного контенту про перебіг воєнних дій в Україні, високою інтенсивністю (частота звернення до джерел інформації та час, що витрачався на перегляд новин) та значними обсягами його споживання, а також зміною пріоритетів щодо джерел отримання інформації, де провідними стали месенджери, соціальні мережі, інтернет-сайти, практично цілком витіснивши телебачення. На час опитування зафіксовано значне зменшення інтенсивності та обсягів споживання новинного медіаконтенту, а також обмеження його змісту регіональними новинами, часто лише новинами про обстріли рідних місць проживання. Чинниками, що зумовлюють таку динаміку медіаспоживання, є: невиправдані очікування щодо швидкого закінчення війни, які на її початку спонукали до

моніторингу перебігу воєнних дій; необхідність адаптації до нової життєвої ситуації у зв'язку з невизначеною в часі перспективою повернення в Україну, що потребувало від досліджуваних значних психологічних, організаційних, часових, емоційних ресурсів; самовизначенням про неповернення на Батьківщину і будування майбутнього поза її межами; травмівний вплив новинного медіаконтенту про війну на психоемоційний стан; недовіра до правдивості офіційної інформації.

Про травмівний вплив медіаконтенту про війну на психоемоційний стан повідомляли всі учасники дослідження, незалежно від статі і віку. Більш сильні емоційні реакції на запитання, спрямовані на з'ясування сприйняття медіаобразів війни, демонстрували менш адаптовані до нової ситуації мешканці місць довготривалого проживання (шелтерів), більшість з яких – це жителі окупованих на той час територій із трагічним бекграундом (перебування в окупації, потенційно тимчасово або безповоротно втрачене житло), а також жителі прифронтових територій, рідні міста яких піддаються особливо інтенсивним обстрілам та руйнуванню (Харків, Херсон, Запоріжжя).

Усвідомлюючи в цілому стресогенність медіаконтенту про війну, опитані мають труднощі з виділенням як самих параметрів медіаконтенту, так і з оцінкою їх травмівного потенціалу. Найбільш травмівним, за словами учасників, є зміст медіаповідомлень безвідносно до його модальності. При цьому імпліцитно найбільш травмуюча інформація має візуальний формат. Очікувано найбільш травмівною за змістом є медіа інформація про загибель людей, а також повідомлення про руйнування. Особливо сильну емоційну реакцію викликає згадка в медіа рідних населених пунктів. В українців, які живуть поза межами шелтерів, і є більш соціально адаптованими, зокрема мають оплачувану роботу, емоційні реакції на медіа повідомлення мають меншу інтенсивність.

Найбільш травматичними для більшості опитаних є медіаобрази візуальної модальності – переважно в форматі відео. Такі параметри візуальної продукції як деталізованість зображень (крупний план – віддалене, панорамне зображення), наявність коментаря (текстового – аудіо), тривалість експозиції, розтиражованість різними медіа, величина екрану гаджету, з якого сприймається контент тощо, не усвідомлюються як засоби, що впливають на силу емоційних реакцій, а оцінки ступеня їх впливовості часто мають характер припущень, а не опори на наявний досвід. Не можна говорити про вираженість будь-якої однієї тенденції в питанні зменшення травмівного впливу медіаконтенту.

Основним стихійним способом саморегуляції є уникнення медіаспоживання. Крім скорочення споживання медіаконтенту про війну взагалі є уникання жорсткого травмуючого контенту, особливо у візуальному форматі. Разом з тим, виявлено моральні екзистенційні регулятори, які спонукають мігрантів споживати важкий стресогенний медіаконтент про війну для відчуття єдності в стражданні, підтримки таким способом своєї ідентичності.

Медіапрактики і медіапотреби підлітків у воєнній динаміці. Підлітків було виділено нами к окрему категорію, вразливість якої визначається віковими особливостями і сензитивним періодом формування світогляду, ідентичності, базових особистісних самовизначень. Виявлення впливу медіа на емоційні

стани і здоров'я підлітків мало стати важливою інформацією для визначення стратегії захисту підлітків від медіатравматизації через розроблення відповідних рекомендацій для медіаіндустрії і медіаосвіти.

У дослідженні взяли участь 45 підлітків віком від 14 до 17 років – учні закладів загальної середньої освіти з великих і середніх міст Вінницької, Дніпропетровської, Житомирської, Київської, Львівської, Черкаської областей та м. Києва. Деякі з них мали досвід виїзду за кордон з початком війни та повернення назад в Україну, у кількох з учнів батьки або близькі родичі є військовими на лінії фронту. Жоден з опитаних підлітків не був в окупації, але всі мали досвід війни – тривалих відключень світла, навчання у сховищах, масованих ракетних атак тощо².

Аналіз висловлювань підлітків виявив головні тенденції зміни медіаспоживання, спричинені повномасштабним вторгненням. В медіаспоживанні підлітків збільшилося (а у деяких і вперше з'явилося) споживання новин і аналітичного контенту («...Мої медіа під час війни стали більш інформаційні: новини і всяке таке», «...Моє інформаційне споживання тільки збільшилось з початком повномасштабного вторгнення Росії на Україну. До війни я не цікавився взагалі ніякими новинами»). Своє слідкування за новинами підлітки пояснюють обов'язком знати суть війни, не дозволяти собі жити в рожевих окулярах («...Я дивлюся як і жорстокий, так і не жорстокий контент, щоб мати повну картину подій, які відбуваються. І не натягувати на себе якісь рожеві окуляри»). Як і в досліджуваних інших соціальних категорій, у більшості підлітків розширене споживання новин на початку війни скоротилося до кількох ретельно обраних мережевих каналів, насамперед Телеграм і YouTube. Обираючи канали, підлітки орієнтуються передусім на швидкість, оперативність повідомлень. Критерієм відбору джерел інформації є також правдивість інформації, її відповідність дійсності. При цьому підлітки не використовують певних алгоритмів виявлення правдивості повідомлень, визначають правду інтуїтивно («не маю певних критерій, по яким я оцінюю, правда це для мене чи ні. Тобто, на певному якомусь рівні я якось сам розумію, ну, це, напевно, правда, а це, напевно, ні»). У виборі джерел інформації підлітки також орієнтуються на поради значущих дорослих - батьків, вчителів, родичів («Мені сказала мама «Підпишись». «Ніколаєвський Ваньок» мені мама порадила, ми обидві дивимось, коли обстріли, що летить, куди летить, як часто летить і так далі»).

Попри згадку про моніторинг медіапростору, тематика, що відслідковується підлітками, є досить вузькою і обмежується повідомленнями про помітні (суттєві) зміни на фронті («...Моє споживання медіа збільшувалося, коли певні траплялися події, моменти на фронті чи політичні моменти. Особливо під час контрнаступу протягом осені така часто траплялася ситуація, що я декілька місяців, майже кожен день переглядав нашу карту, який у нас фронт тримається. Було цікаво. Але потім зміни стали ще рідшими, рідшими, то вже якось пропала цікавість. Тобто, в основному, збільшилося після кожного якогось відомого політичного моменту чи військового») та оперативною інформацією про тривоги, відключення електроенергії тощо («...не читаю нічого окрім поточних новин про тривоги, що летить, звідки і які наслідки, куди прилетіло...»). Новини про війну

сприймаються ними як прикра негативна інформація, яку потрібно дозувати і обмежувати, даючи собі можливість відновлюватися зокрема за допомогою розважального контенту (*«я себе так трошки обмежую у негативізмі новин, які я дивлюся, я бачу в телеграмі ці ситуації тощо. Тож ... я почала трохи більше споживати різного контенту, особливо розважального, аби більше відволікати себе від подій»*).

Частина опитаних повідомили, що цілеспрямовано читає популярні, але репутаційно дискредитовані канали для того, щоб побачити якого роду ІПСО там популяризується в поточний період часу (*«...для порівняння якихось російських каналів, тобто, щоб дивитися і сортувати, що пишуть наші, а що пишуть їхні, тобто, щоб розумітися. Це, безумовно, якісь зарубіжні канали, BBC»*). Інформаційне переважання великою кількістю суперечливих джерел призводить до відмови від аналізу і визначення правдивості інформації.

Підлітки повідомляють про зменшення споживання розважального мистецького контенту російського походження, уникання російських авторів (*«...до війни я дивилась там, мабуть, російських якісь, не знаю там, їхні відео, їхній контент, а зараз категорично ні, тільки українське.»*). Перегляд російських каналів використовується для порівняння і поглиблення розуміння реальності, з цією ж метою зросло споживання іноземних каналів інших країн. Підлітки, які повідомляють про зростання споживання розважального контенту, відносять до нього зокрема музичний, а також науково-популярні передачі про історію і культуру України.

Як і у дорослих, візуальний контент (фото та відео жертв, руйнувань) має найсильніший емоційний вплив на підлітків порівняно з вербально-текстовим, особливо на дівчат. Звуки (крики), які звучать у відеоповідомленнях, теж викликають сильні емоційні реакції.

Більшість опитаних підлітків не мають традиції обговорювати контент про війну, зокрема новинний, з будь-ким із дорослих і навіть з друзями, уникаючи загострення конфліктів і збільшення емоційно-психологічної напруженості через ймовірну розбіжність думок. Ті ж підлітки, хто обговорюють медіаконтент про війну, підкреслюють важливість комунікації з батьками, а також побудови нового зв'язку з ними у вигляді обговорення новин, можливість звернутися за роз'ясненням, а також відмічають наявність полегшення після розповіді.

Стресовий досвід підлітків від медіапереглядів під час війни. Нав'язливі думки, які іноді виникають, підлітки ідентифікують як моделювання ситуацій, показаних в медіа, на своє життя – окупація (не хочу ставати росією), викрадення дітей, проїзд танка над солдатом в окопі, приліт ракети. Інтрузії переважно проявляють себе у формі повторюваних снів. Алюзії з фільмами про другу світову війну і навіть навчальним контентом переносяться в сучасну ситуацію.

Доволі травмівними для підлітків є відчуття безпомічності, неможливості вплинути на ситуацію, відсутність позитивної перспективи при висвітленні подій і проблем. Найсильніші емоції підлітки прив'язують до подій початку війни. Найбільш стресогенними більшість опитаних називають відео, що демонструють страждання людей і тварин. Страх, паніка, ненависть, сум – це характерні модальності емоційних реакцій. Крім того, є низка сильних змішаних негативних емоцій, які підліткам важко висловити і назвати.

На сприймання медіаповідомлень підлітками впливає ідентифікація себе з героями медійних історій і згадування під впливом побаченого подій власного життя. Негативно впливає на підлітків частота повідомлень: коли розповідь про жорстокість повторюється багато разів в різних джерелах, це формує її культ. Також травмічним є часте повторення зображень у зв'язку з важливими датами, річницями тощо. Найбільше ранить підлітків медіаконтент, який містить інформацію про загибель українських воїнів, знущання над ними. Важливою для підлітків є моральна сторона медіаповідомлень: обурює несправедливість щодо захисників (неправдивість чи применшення досягнень на фронті, аморальність корупції, намагання «затерти» гострі теми і применшити ганебність вчинків, які заслуговують на засудження).

Як і дорослих, підлітків найбільше ранить відеоформат повідомлень, потім фотографії, і зрідка звуковий супровід. Найбільш вражаючим фактором впливу є *надмірна реальність* побаченого у відео. Впливає не саме зображення, а розуміння його контексту, концептуалізація того, що стоїть за візуальним образом. Варто зазначити, що травмічними для підлітків стають і власні думки та роздуми, до яких їх спонукає медіаконтент про війну. У їх висловлюваннях часто стирається межа між медіаконтентом і реальним життям. Емоційний дисбаланс в поданні інформації, співіснування в медіапросторі суперечливих оцінок щодо подій здатні підлітків дезорганізувати.

Відповідність мети і методів дослідження етичним стандартам визначено Етичною комісією Національної психологічної асоціації (February 1, 2024, Minutes No. 1/24).

Основні знахідки і головні виявлені тенденції. Загалом психологічними параметрами медіатравматизації виступають:

- перевантаженість медіаінформацією в силу неконтрольованого, безмірного її споживання (на початку війни);
- візуальна модальність медіаконтенту, емоційність реагування на яку зумовлює свідоме уникання фото і відеоінформації, надання переваги суто інформаційному новинному контенту переважно у вигляді тексту;
- особистісний смисл змісту медіаконтенту для медіаспоживача (руйнування в рідному місті для його мешканця, гвалтування дітей для матері тощо);
- масованість поширення певного контенту («не можна уникнути, всюди натикаєшся на цей контент»);
- художня форма подання медіаконтенту («фільм анімаційний про Маріуполь, мультфільм намальований дівчиною, яка це все пережила, автобіографічний, дуже вплинув»);
- прийоми подання інформації, розраховані саме на емоційний відгук медіаспоживача (дитяча іграшка на фоні зруйнованого будинку, інформація про «останні миті життя» живої ще в кадрі людини);
- незбіг медіаконтенту з реальністю («неправдивість»), особливо для тих, хто мають пряму інформацію від учасників бойових дій, самі були учасником подій, про які йдеться в медіаповідомленні (мешканці обстріляних і зруйнованих будинків тощо), користуються різними медійними джерелами інформації для її перевірки.

Також слід відзначити кумулятивний ефект медіатравматизації, при якому ніби стираються деталі подій і медіаобразів, які колись мали величезний вплив,

проте створюється загальний підвищений рівень емоційної вразливості (*«зараз будь-які твори мистецтва, чи то фільм, чи то, наприклад, вистави в театрі, я всюди плачу»*).

На завершення аналізу медіаспоживання осіб, що зазнали міграції за кордон, слушно зазначити, що порівняно з початком війни сьогодні медіаспоживання в цій групі характеризується: скороченням обсягу щоденно спожитого медіаконтенту, вибірковістю останнього, відмовою (часто свідомою) від особливо травмивного медіаконтенту, поверненням (хоч і в значно скороченому порівняно з довоєнним періодом обсязі) в поле медіаспоживання інших, крім військово-політичного, видів контенту, зокрема розважального як захисту від усвідомлюваної травматизації.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Спільною для різних груп є динаміка медіаспоживання протягом двох років повномасштабного вторгнення – зменшення часу експозиції образів війни. Час, проведений перед екраном в пошуку новин, який був у перші тижні війни дуже значним, на другому році війни кардинально зменшився. Зменшилася кількість джерел, які передивлялися українці для отримання новин про воєнні події – до 2-3 спеціально відібраних. Медіаспоживання регулюється в залежності від власних реакцій, зменшується споживання тих форматів, які викликають сильніші емоційні реакції.

Серед характеристик медіапродукції найбільш травматичними є відеосюжети зі звуковим супроводом, а також контрасти (порівняння довоєнного і зруйнованого/враженого станів будівель і людей). Значним чинником впливу медіа на погіршення стану є неочікуваність – раптова поява візуальних образів без змоги завчасно контролювати перегляд.

Моральна складова емоційних станів є важливою для оцінки медіавпливу. Відчуття несправедливості, яке виникає у глядачів при медіаспоживанні, обтяжує емоційний стан, викликаний новинами; ці стани пов'язані з емоціями гніву.

Специфічні медіатригери опосередковуються процесами особистої ідентифікації зі змістом медіаповідомлення (територіальна близькість досвіду, пережиті відповідні події, можливість уявного перенесення на себе, на свою життєву ситуацію).

Більшість параметрів медіаповідомлення не виокремлюється споживачами, тому реакції змішані і не дають можливість в обговоренні минулого досвіду виокремити необхідні деталі. Частина досвіду медіаспоживання залишається мало рефлексованою і змішаною, що не дає змоги глядачам чітко усвідомити роль впливу окремих параметрів. Психологічні параметри образів війни визначаються темами загибелі і фізичних травм людей, руйнування осель і землі, масштабом руйнувань, а також охоплюють страждання дітей і тварин. Психологічні реакції на сприйняті повідомлення про воєнні події описуються глядачами в параметрах сили їхнього стресового впливу, викликаних нав'язливих згадувань, а також в різних емоційних модальностях негативного спектру емоцій, серед яких найбільш травмивною є відчуття безпорадності, безвиході, марності зусиль, тобто описує ситуацію втрати контролю. Співпереживання стражданням героїв

історій і почуття гніву є найбільш поширеними психологічними реакціями.

Варто зазначити, що візуальні образи у сприйнятті медіаповідомлень нерозривно пов'язані з історіями, які ці образи ілюструють. Глядачі оцінюють вплив симультанно, що не дає можливості методом інтерв'ю виокремити суттєві складові цього цілісного впливу. Для подальшого аналізу потрібні експериментальні дослідження з контрольованими параметрами візуальних образів, їх вербального супроводу, а також інших параметрів візуального і аудіовізуального впливу.

Отже, підсумовуючи, як головне зазначимо наступне: моральним виміром медіатравматизації є відчуття несправедливості при медіаспоживанні новинового контенту про війну; специфічні медіатригери опосередковуються процесами особистої ідентифікації; частина досвіду медіаспоживання залишається мало рефлексованою і змішаною.

Обмеження фокус-групового дослідження та перспективи подальшого вивчення медіатравматизації. Обмеження даного дослідження зумовлені вибором якісної методології, що не дає можливості кількісної оцінки ступеню впливу окремих виявлених параметрів, їх вагомості і розповсюдженості. Разом з тим, на основі проведеного аналізу результатів фокус-групових інтерв'ю можливі конкретизації гіпотез для подальших досліджень особливостей медіатравматизації в умовах війни. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні механізмів впливу медіаобразів війни на глядача в контрольованих умовах, які дадуть можливість виокремлення причинно-наслідкового впливу окремих параметрів на психологічні стани медіаспоживачів, в тому числі слабо усвідомлених реакцій, що потребує експериментального дизайну. Для кількісної оцінки впливу медіависвітлення війни на психологічні стани і проблеми психічного здоров'я українців з можливістю ширшої екстраполяції варто також використати методологію масових репрезентативних опитувань.

Список використаних джерел

1. Lushchak O., Velykodna M., Bolman S., Storey K. B. (2023). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 36, 100773. DOI: 10.1016/j.lanepe.2023.100773. [PubMed+1](#)
2. Yasenok V., Baumer A. M., Petrashenko V., et al. (2025). Mental health burden of persons living in Ukraine and Ukrainians displaced to Switzerland: the mental health assessment of the Ukrainian population (MAP) studies. *BMJ Global Health*, 10, e019557. DOI: 10.1136/bmjgh-2025-019557. [PubMed+2gh.bmj.com+2](#)
3. Zasiěkina L., Zasiëkin S., Filippova T., Rasskazova E. (2023). Moral injury and PTSD symptoms among Ukrainian civilians exposed to war trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. DOI: (не знайдено точно)
4. Kraskov Ye. (2024). Predictors of PTSD in Ukrainian adolescents exposed to war-related traumatic events: quantitative analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. DOI: (не знайдено точно)
5. Kordel P. (2023). Acute stress disorder among Ukrainian refugees in Poland: prevalence and correlates. *Journal of Refugee Mental Health*. DOI: (не знайдено точно)
6. Khailenko I., Bacon E. (2024). Coping strategies and resilience as mediators of PTSD symptoms among Ukrainian war survivors. *Frontiers in Psychiatry*. DOI: (не знайдено точно)
7. Міністерство охорони здоров'я України. (2024). Офіційні дані щодо

поширеності посттравматичного стресового розладу серед населення України за 2023 рік. Київ: МОЗ України. DOI: –

8. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (2024). Моніторинг психологічного стану громадян України під час воєнного стану: аналітичний звіт. Київ: НДІ Суспільної психології. DOI: –

9. Найдьорова, Л. А., Найдьоров, М. І., Григоровська, Л. В. (2022). Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей. *Журнал сучасної психології*, вип. 4(27), с. 56-70. Взято з <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3064/2909>. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4>

10. Найдьорова, Л. А., Найдьоров, М. І., Григоровська, Л. В., Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України : інформаційний бюлетень. Листопад'2021*. Київ, ІСПП НАПН України. Взято з http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf.

11. Naydonova, L. (2023). War mental health crisis coping: evidence-based media psychoeducation. *Constructive reflection of confrontation and cooperation: psychological risks and resources of war*, Kyiv, IRIS, 29–31. doi.org/10.59416/ROZB7764 Взято з https://iris-psy.org.ua/publ/CR23/CR23_005.pdf

12. Naydonova, L., Chunikhina, S., Naydonov, M., Yermakov, T., Khobta, S. (2023a). War Trauma Consequences in Ukraine: Well-being and PTSD Symptoms in Urban Communities. *APA Convention*, Washington, DC, 2-5 August 2023. Взято з <https://www.xcdsystem.com/apa/program/pBf12Ke/index.cfm?pgid=760>

13. Naydonova, L., Naydonov, M., Hryhorovska, L. (2023b). Representative reflexivity of war media trauma and teenagers' well-being. *International Journal of Psychology*, 58(S1: Supplement: 32nd International Congress of Psychology, 18-23 July 2021, Prague, Czech Republic), 1023. <https://doi.org/10.1002/ijop.13083>. Взято з <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ijop.13083>

14. Naydonova, L., Hryhorovska, L., Naydonov, M. (2023c). War media trauma intensity and PTSD symptoms during Russia invasion in Ukraine. *European journal of Psychotraumatology*, 14(sup1: 17th biennial conference of the European Society for Traumatic Stress Studies held in Belfast, Northern Ireland, 14-17 June 2023), 322. Взято з <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008066.2023.2197743>

15. Балабанова К. Аналіз тенденцій медіаспоживання в Україні за 2022 – 2024 роки. *Інтегровані комунікації*, No 1 (17), 2024. С. 32-36.

16. Бурлачук, В. (2023). Конструювання ідентичності та механізми агресивності. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2, 65–82, <https://doi.org/10.15407/sociology2023.02.065>.

17. Слюсаревський М., Чуніхіна С., Черниш Л. Громадсько-політична ситуація в Україні [Електронний ресурс] : інформаційний бюлетень (вересень 2024 р.) / Микола Слюсаревський, Світлана Чуніхіна, Людмила Черниш ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Асоціація політичних психологів України. – Кропивницький : Імекс -ЛТД, 2024. – 34 с.

18. Кулик В. Мова та ідентичність в Україні на кінець 2022-го. <https://zbruc.eu/node/114247> 07.01.2023

19. Грушецький А. Сприйняття належності до української нації. Прес-реліз. <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1458&page=1>

20. Костенко Н. Всередині та поза межами ідентичності в культурному досвіді пандемії та війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2022 (2): 5-21. DOI <https://doi.org/10.15407/sociology2022.02.005>

21. Круглий стіл «Солідаризація українського суспільства у війні та перспективи збереження солідарного соціального потенціалу» (2024). *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 165–206.

22. Kulyk V . National Identity in Time of War: Ukraine after the Russian Aggressions of 2014 and 2022. *Problems of Post-Communism*. Volume 71, 2024 - Issue 4. Pages 296- 308. <https://doi.org/10.1080/10758216.2023.2224571>

23. Національна платформа стійкості і згуртованості подає наступні дані щодо динаміки громадської думки відносно внутрішньосупільних суперечностей і згуртованості

української нації.
<https://www.facebook.com/photo?fbid=1453725710091876&set=a.323405593123899>

24. Поліковська Ю. Повномасштабне вторгнення посилює перехід з російської на українську мову

25. Головаха Є. Потенціал посилення ліній розколу в українському суспільстві цілком реальний, Росія битиме по них. Дзеркало тижня. 12 серпня, 2025, 16:18. <https://zn.ua/ukr/war/potentsial-posilennja-linij-rozkolu-v-ukrajinskomu-suspilstvi-tsilkom-realnij-rosija-bitime-po-nikh-holovakha.html>

26. Оцінка впливу війни на людей. Звіт ПРООН, червень 2023 р.
<https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/undp-ua-hia-ukr-2.pdf>

27. Шевченко, С. (2024). Українські військові мігранти в Польщі: життя підлітків та їхніх матерів. Соціологія: теорія, методи, маркетинг, 4, 51–84, <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.51>

Розділ 3.2. Травмування війною та медіатравма: динаміка колективного травмування українців

Олена Богдан

Вступ. Складнощі обробки наявних масивів даних

Попри те, що Україна вже четвертий рік знаходиться в стані повномасштабного вторгнення, а з урахуванням АТО – понад десять років, наслідки цієї гібридної війни для психічного здоров'я українців та інших жителів Європи залишаються недостатньо дослідженими в академічній україномовній та англomовній літературі (Vintilă et al., 2023) [37]. Цьому розриву сприяють кілька факторів. По-перше, це обмеженість ресурсів. Система психічного здоров'я України, яка і без того обтяжена фінансовою та кадровою нестачею, зазнала труднощів під тиском війни, що наголошують Awuah W. A. з колегами [11]. Ці обмеження ускладнюють проведення масштабних досліджень та всебічного аналізу даних. Як наслідок, наявна статистика часто носить документальний характер, а не є планованими детальними емпіричними дослідженнями (Kurapov et al., 2023; Osadchenko et al., 2023) [18; 27]. Наступною складністю, як зазначили L.Nyanchoka з колегами, є мовний бар'єр: значна частина досліджень спочатку опублікована українською або іншими мовами країн, що надали притулок українцям, а переклад цих висновків англійською потребує часу, що затримує ширше поширення [26]. Також важливе значення мають пріоритетність досліджень на тлі безпекових викликів. Адже під час війни нагальні проблеми, такі, як фізична безпека та медична допомога, як правило, затьмарюють дослідження у сфері психічного здоров'я (Nyanchoka et al., 2019) [26]. Крім того, вивчення переміщених осіб є складним процесом, оскільки мільйони українців переїхали в межах країни або знайшли притулок практично у всіх країнах Європи та поза її межами. Багато працівників психологічної галузі, практики та дослідники, самі постраждали від вимушеного переміщення. Проведення польових досліджень у зонах конфліктів створює значні ризики та логістичні проблеми, обмежуючи доступ до постраждалих громад, про що зазначають V/ Seleznova з колегами [32]. Не можна не згадати про оперативну та адаптаційну боротьбу. Постачальники психологічних послуг в Україні працюють в умовах збоїв в інфраструктурі, таких як відключення електроенергії та повітряна тривога, що ускладнює їхню здатність ефективно допомагати людям (Anjum et al., 2023; Stieger et al., 2023) [10; 35]. Ті, хто підтримує вимушених переселенців за кордоном, особисто відчують труднощі адаптації українських біженців, про що наголошують V. Palii з колегами [30].

Ключові виклики психологічного та психічного здоров'я персоналу служби підтримки під час війни в Україні

Безпосереднє занурення фахівців сфери психічного здоров'я у повсякденне життя українців під час війни має як позитивний бік, так і виклики. Як зазначає О. Kolesnikova, з одного боку, особистий досвід дослідників, психологів та психотерапевтів, проживання викликів війни підвищує їхню здатність надавати відповідну психологічну підтримку [17]. З іншого боку, емоційна залученість може створювати напругу при розгляді етично чутливих тем, таких як використання мови, національна ідентичність,

військова мобілізація тощо.

Розглянемо останню тезу більш детально, спираючись на публікації останніх років, присвячені висвітленню труднощів фахівців контактних професій в Україні: психологів, психотерапевтів, консультантів кризових ліній та ін. Таблиця 1. відображає наявні труднощі після повномасштабного російського вторгнення в Україну в порядку висвітлення того чи іншого аспекту в англomовній академічній літературі. В останній колонці таблиці фіксується можливе вирішення зазначеної проблеми.

Табл.1 Ключові виклики психологічного та психічного здоров'я персоналу служби підтримки під час війни в Україні

Проблема	Автори, рік	Можливі рішення
Психологічна травма та переміщення через війну	Shevlin & Hyl and, Karatzias (2022)	Розширення доступу до підтримки психічного здоров'я, розробка цільових інтервенцій для довгострокового психологічного відновлення, пріоритезація лікування ПТСР, депресії та тривоги
Виклики психічного здоров'я, з якими стикаються психологи та підтримуючі фахівці під час війни	Nazarenko (2022)	Розширення співпраці між фахівцями, розширення підготовки фахівців з кризової психології, зміцнення міжнародної професійної солідарності
Високий рівень депресії, тривожності та вигорання серед персоналу гарячої лінії	Pineault (2022)	Зміцнення гуманітарної інфраструктури психічного здоров'я, розширення доступності послуг, сприяння міжнародному співробітництву
Втома від співчуття та вторинна травматизація серед фахівців із психічного	Leshem, Zasiakina, Guterman, & Pat-Horen	Впровадження активних стратегій подолання труднощів, сприяння соціальній підтримці, сприяння передачі повідомлень, що надихають покоління

здоров'я	czyk (2022)	
Психологічні наслідки війни за межами України	Shevlin & Hyl and Kar atzi as (20 22)	Документування впливу на психічне здоров'я, боротьба з посттравматичним стресовим розладом і розладом тривалого горя (ПГД), збільшення міжнародної підтримки втручання
Системна психологічна допомога та психотерапія в умовах війни	Falova (2023)	Впровадження структурованої, поетапної психотерапії, відновлення впевненості в собі та соціальних відносин, надання первинної психологічної допомоги разом із необхідними ресурсами, такими як житло та медична допомога
Психологічна адаптація та стійкість серед переселенців	Lushyn (2023)	Заохочення психологічної гнучкості, підтримка творчих стратегій адаптації, сприяння цілеспрямованій професійній діяльності
Навантажен н ня а працівників психосоціал ьної підтримки (PSW)	Kang et al. (2024)	Сприяння соціальним зв'язкам, сприяння значущості життя, впровадження заходів, заснованих на стійкості, для
		протидії вигоранню та суїцидальним думкам
Нагальна потреба у підготовці психологів для реабілітаційних послуг для постраждалих від війни	Vasylenko et al. (2024)	Пріоритезація першої психологічної допомоги, консультування та навчання кризовій психології, розробка структурованих програм психологічної реабілітації

Відсутність інтеграції між медичною та психологічною освітою	Matias & Lunov (2024)	Створення моделей травма-інформованої допомоги, впровадження міждисциплінарної співпраці, інтеграція технологічних інструментів навчання
Потреба в культурно грамотних втручаннях у сфері психічного здоров'я	Palii, Gorbunov a, & Klymchuk (2024)	Розробка культурно адаптованих терапевтичних підходів, використання ресурсів місцевої громади, сприяння історичній обізнаності в лікуванні травм

Проаналізуємо наявні дані щодо викликів війни, які постають перед фахівцями психологічної галузі за часів війни, аби зрозуміти, як різні ініціативи можуть бути об'єднані для досягнення єдиної мети - підвищення психологічної стійкості та відновлення суспільства. Найважливішим завданням постає підтримка психічного здоров'я та психологічне відновлення як українського населення, так і самих фахівців, що надають допомогу. Цей напрямок зосереджений на розширенні доступу до психологічної, психотерапевтичної, психіатричної допомоги, виставлення медійних пріоритетів та фокусування уваги суспільства щодо нагальної потреби лікування розладів, пов'язаних з травмою війни, та з відповідним впровадженням сучасних та ефективних терапевтичних підходів з подолання ПТСР (Lushchak et al., 2023) [22]. Адже з часів використання психіатрії як карального інструменту державного контролю за часів тоталітаризму, на рівні колективного несвідомого залишається недовіра населення до фахівців психологічної та психіатричної галузей. Тому наступним важливим кроком посідає напрямок розширення доступу до підтримки психічного здоров'я, зміцнення гуманітарної інфраструктури та збільшення доступності послуг. Це включає пролонговане лікування та клінічні інтервенції: розробку цільових інтервенцій для довгострокового відновлення, поширення протоколів лікування ПТСР, депресії, тривоги, розладу тривалого горя (ПГД); створення моделей травма-інформованої допомоги. Не менш актуальним вбачається донесення актуальності впровадження структурованої, поетапної психотерапії, розробки культурно адаптованих підходів для допомоги постраждалим від війни; надання першої психологічної допомоги разом із необхідними ресурсами - житло, медична допомога.

Реалізація зазначених завдань неможливе без професійної підготовки та перепідготовки фахівців контактної сфери та активізації міждисциплінарної та міжкультурної співпраці. Це може бути розширення підготовки фахівців з кризової психології та кризового консультування; розробка структурованих програм психологічної реабілітації різних цільових категорій населення – ветеранів, членів їх родин, переміщених громадян та тих, хто повертається до країн, тощо. Важливою також є Інтеграція технологічних інструментів

навчання.

Наступним фокусом уваги постають заходи з розвитку стійкості (резильєнтності) та навичок подолання труднощів. Цей напрямок зосереджений на посиленні внутрішніх та соціальних ресурсів особистості для адаптації до складних обставин; впровадженні активних стратегій подолання труднощів та заохочення психологічної гнучкості. Розвиток резильєнтності передбачає сприяння соціальній підтримці, соціальним зв'язкам, значущості життя та використанню ресурсів місцевої громади. Приклади таких ініціатив можна знайти в україномовному академічному медіапросторі [7; 8]. Надалі важливим вбачається узагальнення вже наявного досвіду, його популяризація для широких верств населення і, звичайно, донесення унікального українського досвіду розвитку резильєнтності населення в понадскладних кризових умовах війни до світового наукового товариства (Bilavych et al., 2025) [13]. В зв'язку з цим підкреслимо важливість інформаційної та дослідницької роботи. Цей блок охоплює документування наслідків, передачу надихаючих повідомлень та залучення міжнародної підтримки (Kalaitzaki et al., 2025) [15].

Продемонструємо зв'язок між безпосередньою, первинною травмою війни та медіатравмою, що набирає обертів внаслідок діяльності медіа, за окресленими вище напрямками. Так, документування негативного інформаційного впливу на психічне здоров'я пов'язане з темою медіатравми: адже постійне споживання новин про травматичні події може викликати симптоми, схожі на ті, що відчують безпосередні учасники та свідки травмівних подій. Документування цих наслідків дозволяє краще зрозуміти масштаб проблеми та розробити відповідні стратегії. Крім того, сприяння передачі повідомлень, що надихають, є прямою протидією негативному потоку інформації, що може посилювати медіатравму.

Розширення доступу до підтримки психічного здоров'я, пріоритезація лікування ПТСР, депресії та тривоги є критично важливими для людей, які вже постраждали від медіатравми. Ці напрямки допомагають ідентифікувати та лікувати симптоми, що виникли внаслідок постійного впливу травматичних новин. Підготовка фахівців з кризової психології та розробка травма-інформованої допомоги враховують специфіку медіатравми, навчаючи фахівців працювати з її унікальними проявами.

Фокусування уваги на активні стратегії подолання труднощів та заохочення психологічної гнучкості допомагають людям навчитися фільтрувати інформацію, знаходити здорові способи реагування на травматичні повідомлення та уникати надмірного занурення в негативний контент. Сприяння соціальним зв'язкам та значущості життя допомагає компенсувати почуття безпорадності та ізоляції, які часто супроводжують медіатравму, дозволяючи людям зосередитися на позитивних аспектах життя та взаємодії. Таким чином, усі перелічені напрямки, від надання психологічної допомоги до зміцнення особистісної стійкості, є відповіддю на виклики, які несе медіатравма, і спрямовані на мінімізацію її негативного впливу на суспільство.

Динаміка колективного травмування українців в межах країни та тих, що знайшли притулок в країнах Європи.

Продемонструємо динаміку колективного травмування на прикладі

роботи кризової лінії психологічної підтримки українців. Наведений аналіз був проведений нами (Богдан О.) та представлений керівницею лінії психологічної підтримки українців на Міжнародному психологічному конгресі 2025 року [28]. Матеріали аналізу є наочною демонстрацією психологічних складнощів, що виникали у українців з початком повномасштабного вторгнення та прикладом цифрового рішення надання допомоги.

Лінія кризової психологічної підтримки НПА (Національної Психологічної Асоціації) України працює з червня 2022 року (Palii et al., 2023) [29]. За два перших роки діяльності, включно по травень 2024, на лінію звернулись 11000 українців безпосередньо з України та з понад 20 країн Європи, де лінія має безкоштовний телефонний номер для звернення українських громадян. Кількість звернень має тенденцію до поступового зростання. Це пов'язано як з розширенням популярності лінії, так і з залученням нових категорій фахівців – з травня 2023 до команди фахівців лінії долучились психіатри. Найбільша кількість викликів, майже 80% від усіх запитів, це консультації психологів – консультантів, що з серпня 2025 року приймають виклики 20 годин на добу. Запити соціального та інформаційного характеру виконують адміністратори-кризові консультанти (приблизно 10% всіх звернень). Запити, що мають психіатричну складову, обробляють психіатри-кризові консультанти (також 10% всіх звернень).

Декілька слів щодо розподілу всіх респондентів лінії психологічної підтримки на різні цільові. Біженці з України, що знайшли прихисток в різних країнах Європи, становлять приблизно п'яту частину всіх додзвонювачів – 2253 виклики, або 20,5%. Також п'яту частину становлять особи, в яких спостерігаються різноманітні психічні розлади – 2275 звернень, або 20,7%. Приблизно однаковий відсоток людей, що переживають втрату ((близькі, майно, джерела доходу) – 979 виклики що становить 8,9% та внутрішньо переміщені особи – 877 викликів, що становить 8%. Особи, що зазнали фізичного та сексуального насильства (280 викликів, 2,5%) та ті, що перебували в ізоляції чи в окупації (224 виклики, 2%) найменш представлені серед загальної вибірки. Можливо, тому що цією категорією опікуються інші служби, або люди з такими сильними психологічними травмами не так активно звертаються на телефонну лінію підтримки. Так само не великий відсоток військослужбовців – 324 виклики, 2,9% – оскільки лінія не має такого спрямування. Одночасно найбільше викликів від українців, кризові ситуації котрих не були закладені в анкеті, і тому консультанти лінії позначали їх як «інші категорії, що постраждали від війни» – 36,4%. Це свідчить про розмаїття травм війни, що може бути окремим напрямом подальших досліджень.

Часова динаміка запитів різних цільових груп

Проведений аналіз звернень на гарячу кризову лінію за два перших роки діяльності дозволяє відстежити певну динаміку наявних криз, пов'язаних з війною, серед українців, з початку повномасштабного вторгнення. Щодо варіативності викликів з плином часу, часова динаміка викликів різних цільових груп протягом 2022-2024 років показана в таблиці

Відповідно до кожної цільової групи, рядок вище показує абсолютну кількість викликів за певний період (позначка – N), рядок нижче – відсотковий розподіл всередині зазначеної цільової групи по часових проміжках (позначка -

%, виділено курсивом).

Таблиця 2. Часова динаміка запитів, 2022-2024 рр., 11000 викликів

Цільові групи додзвонювачів		Літо 2022	Осінь 2022	Зима 2022	Весна 2022	Літо 2023	Осінь 2023	Зима 2023	Весна 2024	Разом
	N	622	171	112	108	127	110	99	88	877
Внутрішньо переміщені особи	%	7,1	1,9	1,2	1,2	1,4	1,2	1,1	1,0	1,0
Біженці з України	N	151	335	301	294	331	299	280	262	253
	%	6,7	1,4	1,3	1,3	1,4	1,3	1,2	1,1	1,0
Особи з ознаками психічних розладів	N	155	210	224	229	342	319	363	433	275
	%	6,8	0,9	0,9	1,0	1,5	1,4	1,6	1,9	1,0
Особи, що зазнали фізичного та сексуального насильства	N	34	35	42	31	49	23	32	34	280
	%	1,2	1,2	1,5	1,1	1,7	0,8	1,1	1,2	1,0

Особи, що переживають втрату: близькі, майно, джерела доходу	N	123	164	131	165	135	115	71	75	979
	%	12,6	16,8	13,4	16,9	13,8	11,7	7,3	7,7	10,0
Особи, які знаходяться (- лись) у вимушеній ізоляції або під окупацією	N	40	35	30	27	30	19	14	29	224
	%	17,9	15,6	13,4	12,1	13,4	8,5	6,3	12,9	10,0
Військовослужбовці	N	10	29	31	30	58	48	60	58	324
	%	3,1	9,0	9,6	9,3	17,9	14,8	18,5	17,9	10,0
Інші категорії осіб, які є жертвами війни в Україні	N	200	397	399	627	553	621	606	598	401
	%	50,0	99,9	100,0	155,7	138,5	155,1	151,5	149,9	100,0

Простежимо, як змінювалась кількість викликів певної цільової категорії в різні періоди роботи лінії. Так, пік звернень від внутрішньо переміщених осіб припав на першу осінь повномасштабного вторгнення, тобто осінь 2022, де спостерігалось 171 звернення, що становить 19,5% всіх викликів цієї категорії, після чого простежується поступово зменшення викликів цієї цільової групи. Оскільки влітку 2022 лінія тільки-но почала працювати, тому кількість звернень (62 виклик, або 7,1%) загалом була нижча за наступні періоди.

Що стосується цільової категорії «біженці з України» - кількість звернень є приблизно однаковою протягом всього періоду роботи лінії, окрім першого літа 2022 року (151 звернення, 6,7%), коли лінія тільки починала роботу, і не мала прямих номерів в інших країнах.

Тривожною є динаміка звернень за категорією «людина з психічними розладами». Спостерігається тенденція до розширення саме таких звернень з 155 (6,8%) звернень на початку роботи кризової лінії до 433 звернень (19% всієї кількості звернень названої категорії) наприкінці періоду, що взятий для аналізу. Саме тому з весни 2023 року на лінії стали працювати психіатри. Така

динаміка свідчить про нагальну потребу формувати систему відновлення та підтримки психічного здоров'я населення на рівні держави. Важливим вбачається психоедукація українців через різні канали масової комунікації, в тому числі через просвітницькі матеріали в масмедіа.

Кількість звернень від людей, що зазнали фізичного та сексуального насильства залишається відносно невисокою протягом всього періоду роботи лінії: від 23 звернень (8,2%) восени 2022 до 49 звернень (17,5%) влітку того самого 2023. Динаміка звернень щодо втрат – близькі люди, майно, джерела доходу – зазнала свого піку навесні 2023 року. За цей період зафіксовано 164 звернення, або 16,9% від загальної кількості звернень цільової групи, після чого спостерігається поступове зниження звернень цієї категорії. Динаміка звернень людей, що знаходились в ізоляції або під окупацією, також має невеличкий «пік» восени 2022 року – 35 звернень, що становить 15,6% , і потім поступове зниження кількості звернень.

Одночасно спостерігається підвищення звернень від військових – від 10 звернень (3,1%) на початку роботи лінії до 58 звернень (17,9%) наприкінці періоду, обраного для аналізу. Ще раз зазначимо, що лінія не є каналом консультування військових, однак консультанти не відмовляють в психологічній підтримці цій категорії додзвонювачів в разі, якщо на період звернення ті не перебувають в стані виконання своїх обов'язків, тобто знаходяться у відпустці, на лікуванні, в процесі реабілітації, тощо. Нарешті, додзвонювачі, ситуації котрих складно внести в означені вище категорії, та які є постраждалими від війни, все активніше звертались по допомогу протягом першого року , з 200 звернень (5%) влітку 2022 до 627 звернень (15,7%) навесні 2023, після чого ця категорія звернень є приблизно однаково високою порівняно з іншими. Характер запитів цієї категорії стає більш зрозумілим завдяки аналізу саме психологічних кризових консультацій.

Часова динаміка характеру запитів до психологів. Запити до психологів за період з червня 2022 року до травня 2024 року включно становлять 8775 звернень, та мають кілька напрямків, тому сумарна кількість відсотків перевищує 100%. Найчастіше запити стосувались пережитого стресу, та персональне реагування на виклики війни – 4802 консультацій психологів лінії, що становить 54,7% від загальної кількості психологічних консультацій (8775 звернень). Другим найпоширенішим запитом були наявні проблеми в стосунках чи сімейні проблеми – 3855 звернень, або 43,9% від загальної кількості психологічних викликів. Наступний за рейтингом поширеності запит – симптоми психічних розладів, що становить 2155 виклики, або 24,5 %. Далі, в порядку зниження частотності, йдуть наступні запити: вимушена зміна місця проживання – 1649 консультацій, 18,7%; виховання дітей – 1106 звернень, 12,6%; втрата

1090 кризових звернень, 12,4%; соціальний запит з психологічними скаргами – 1015 звернень, 11,6%; втрата роботи чи доходу – 975 звернень, 11.1%; пережите насильство і наслідки цього – 637 звернень, 7,3%; суїцидальні наміри – 535 звернень, 6,1 %. Намагання осмислити та узагальнити змістовне наповнення запитів з точки зору кризового консультанта можна знайти в публікаціях (Мерзлякова, 2023; Palii et al., 2023) [9; 29]. Щодо часової динаміки характеру звернень до психологів лінії, вона представлена в таблиці 3.

Таблиця 3. Часова динаміка характеру звернень, 2022-2024 рр., 8775 викликів

		Л і т о 2 0 2 2	О і н ь 2 0 2 2	З и м а 2 0 2 2	В е с н а 2 0 2 3	Л і т о 2 0 2 3	О і н ь 2 0 2 3	З и м а 2 0 2 3	В е с н а 2 0 2 4	Р а з о м
Стрес та реагуванн я на нього	N	3 2 7	6 0 3	5 7 5	7 6 7	7 3 8	6 5 4	5 5 5	5 8 3	4 8 0 2
	%	6 , 8	1 2 , 6	1 2 , 0	1 6 , 0	1 5 , 4	1 3 , 6	1 1 , 6	1 2 , 1	1 0 , 0
Проблеми в стосунках, сімейні	N	3 1 2	4 9 9	4 2 9	5 5 3	5 4 2	5 6 0	5 0 6	4 5 4	3 8 5 5
	%	8 , 1	1 2 , 9	1 1 , 1	1 4 , 3	1 4 , 1	1 4 , 5	1 3 , 1	1 1 , 8	1 0 , 0
Симптоми психічних розладів	N	1 9 6	2 5 1	2 5 1	2 8 1	3 1 2	2 8 0	2 7 5	3 0 9	2 1 5 5
	%	9 , 1	1 1 , 6	1 1 , 6	1 3 , 0	1 4 , 5	1 3 , 0	1 2 , 8	1 4 , 3	1 0 , 0
Вимушена зміна місця проживан ня	N	1 6 8	2 6 5	2 3 7	2 4 1	2 3 3	1 9 9	1 7 2	1 3 4	1 6 4 9
	%	1 0 , 0	1 6 , 0	1 4 , 0	1 4 , 0	1 4 , 0	1 2 , 0	1 0 , 0	8 , 1	1 0 , 0

		2	1	4	6	1	1	4		
Виховання дітей	N	69	176	137	165	156	123	184	137	1106
	%	6,2	15,9	12,4	14,1	11,1	16,6	11,2	12,4	100
Втрата	N	100	144	120	175	135	151	136	129	1090
	%	9,2	13,2	11,0	16,1	12,4	13,9	12,5	11,8	100
Соціальний запит з психологічним і скаргами	N	71	97	110	122	149	145	137	184	1115
	%	7,0	9,6	10,8	12,0	14,7	13,3	12,5	17,1	100
Втрата роботи чи доходу	N	105	193	152	169	151	80	56	69	975
	%	10,8	19,8	15,6	17,3	15,5	8,2	5,7	7,1	100
Пережите насильство та наслідки	N	55	78	100	96	98	57	74	79	637
	%	8,6	12,2	15,7	15,1	15,4	8,9	11,6	12,4	100
Суїцидальні наміри	N	47	87	54	77	74	55	76	65	535
	%	8,8	16,3	10,1	14,4	13,8	10,3	14,2	12,1	100

З таблиці 3 видно, що пік запитів щодо подолання наслідків стресу припадає на весну та літо 2023 року (відповідно 16% та 15,4% від загальної кількості запитів цієї категорії), всі інші періоди, за виключенням періоду початку роботи лінії (літо 2022) кількість додзвонювачів з ознаками стресових реакцій залишається приблизно однаковою. Виклики, що стосуються сімейних проблем та проблем в стосунках, частішають до осені 2023 року (14,5%), після чого їх частотність трохи зменшується. Пік консультацій з додзвонювачами, що мають симптоми психічних розладів, припадає на літо 2023 року (14,5%), після чого кількість таких консультацій дещо зменшується саме для психологів. Нагадуємо, що з травня 2023 року на лінії почали працювати психіатри, тому таких додзвонювачів за необхідності скеровували до них. Пік запитів, що стосуються вимушеної зміни місця проживання, припадає на осінь 2022 року (16,1%), після чого такі запити поступово дещо знижуються. Щодо виховання дітей, то піки звернень співпадають з початком навчального року – осінь 2022 (15,9%) та осінь 2023 (16,6%). Всі інші періоди, за виключенням початку роботи лінії влітку 2022, кількість запитів, що стосуються виховання дітей, є приблизно однаковою. Пік запитів щодо втрати спостерігається навесні 2023 – 16,1 %. В цей самий період - весна 2023 - спостерігається зростання кількості звернень щодо втрати роботи чи доходу – 17,3%. Хоч пік звернень щодо втрати роботи чи доходу припадає на осінь 2022 – 19,8 %. Запити щодо пережитого насильства не є дуже частими, найбільше їх було в періоди: зима 2022-2023 – 15,7%, весна 2023 – 15,1%, літо 2023 – 15,4%. Щодо суїцидальних намірів – часова динаміка таких запитів складна і не має вираженого характеру, хоч найбільше таких запитів припадає на першу осінь війни – осінь. Нарешті, соціальні запити з психологічними скаргами мають поступову тенденцію до зростання. Це може бути пов'язано як зі зростанням економічних складнощів та напруги в суспільстві, так і з поступовим зростанням популярності лінії психологічної підтримки.

Накладення пікових частот певних категорії додзвонювачів та специфіки їх запитів дозволило характеризувати різні періоди роботи лінії наступним чином. Літо 2022 – загалом найменша кількість викликів, оскільки лінія лише почала свою роботу, одночасно це період є піком звернень людей, що перебували в ізоляції чи під окупацією. Осінь 2022 – найскладніший період в переживанні стресу війни українцями. На цей період приходяться пікові підвищення звернень від внутрішньо переміщених осіб та біженців з України, що стосується вимушеної зміни місця проживання, втрати роботи чи доходу; все ще велика кількість людей, що знаходились в ізоляції чи під окупацією, найбільша за весь час кількість суїцидальних звернень, і сезонні осінні звернення, пов'язані з вихованням дітей. Зима 2022-2023 – на цей період припадає пік звернень від людей, що зазнали фізичного чи сексуального насильства, та знаходяться в проживанні наслідків цього насильства. Весна 2023 року відзначається піковими зверненнями щодо пережитих втрат близьких, майна, доходу; високим рівнем стресу та переживанням його наслідків, в тому числі стресу через пережите насильство; різким підвищенням рівня сімейних проблем та проблем в стосунках і також різним розширенням наслідків війни для українців, оскільки все більше запитів та кейсів було

складно співвідносити з анкетною фіксацією викликів. Літо 2023 є піковим щодо звернень українців з-за кордону, частково це пов'язано з розширенням географії лінії в інших країнах Європи, частково з накопиченням проблем українців. Це стресові розлади, які набувають ознак психічних розладів, сімейні проблеми та проблеми в стосунках. На цей період приходить також різке підвищення викликів, пов'язаних з сексуальним та фізичним насильством. Осінь 2023 відзначається різким розширенням запитів, що не були передбачені в анкеті фіксації викликів, підвищенням запитів, що стосуються сімейних проблем та проблем в стосунках, а також сезонний, осінній, запит щодо виховання дітей. Зима 2023-2024 – пікове звернення людей з психічними розладами, попри те, що в цей період на лінії працюють психіатри. Також в цей період спостерігається різке підвищення звернень військослужбовців, які не є цільовою аудиторією роботи лінії. Весна 2024 – високий відсоток звернень людей з психічними розладами і різке зростання соціальних запитів з психологічними скаргами.

Більш докладно аналіз роботи лінії за два роки війни викладено в аналітичній доповіді організаторів та фахівців лінії психологічної підтримки (Palii&Bohdan, 2025) [28]. Оскільки війна триває, триває робота кризової телефонної лінії. То ж дані щодо актуальності тих чи інших напрямків психологічної підтримки населення будуть доповнюватись, розширюватись, отримувати інші фокуси уваги. Та вже зараз можна стверджувати про важливість розвитку навичок психологічної стійкості українців. Адже, як каже відоме прислів'я, справа порятунку тих, хто тоне? це в першу чергу їх власна зацікавленість врятуватись. Суспільство загального добробуту вибудовують люди, котрі здатні побудувати той добробут на персональному рівні.

Взаємозв'язок стратегій побудови добробуту з копінг-стратегіями

Розберемось, як пов'язані стратегії побудови персонального добробуту з індивідуальними копінг-стратегіями. Про зв'язки між стратегіями побудови персонального добробуту та копінг-стратегіями, свідчать роботи українських дослідників, в першу чергу дослідження Л. Карамушки [3; 4; 5]. Дослідниця впевнена, що копінг-стратегії та стратегії побудови суб'єктивного добробуту тісно пов'язані, оскільки обидві спрямовані на покращення психологічного здоров'я та загального відчуття щастя. Дослідження, проведене Л. Карамушкою на вибірці представників науково-педагогічної спільноти показало, що копінг-стратегії виступають суттєвим психологічним чинником суб'єктивного добробуту персоналу наукових та освітніх організацій. Зазначимо кілька ключових аспектів такого зв'язку за результатами проведених досліджень [5].

Ефективні копінг-стратегії допомагають зменшити рівень стресу, що позитивно впливає на суб'єктивний добробут. Наприклад, активні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки, можуть зменшити негативний вплив стресових ситуацій.

Використання адаптивних копінг-стратегій сприяє розвитку психологічної стійкості, що допомагає краще справлятися з життєвими викликами та підтримувати високий рівень суб'єктивного добробуту.

Копінг-стратегії, спрямовані на регуляцію емоцій, такі як медитація або фізичні вправи, можуть покращити емоційний стан і сприяти відчуттю щастя та

задоволення життям.

Соціальні копінг-стратегії, такі як пошук підтримки від друзів та родини, можуть зміцнити соціальні зв'язки, що є важливим компонентом суб'єктивного добробуту.

Копінг-стратегії можуть допомогти розвивати особисті ресурси, такі як самоповага, впевненість у собі та почуття контролю над життям, що сприяє загальному добробуту.

Зазначимо, що зафіксовані аспекти знаходяться у відповідності з покроковою програмою «Управління проблемами плус» (УП+), яка була розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для індивідуальної психологічної допомоги дорослим, що постраждали від небезпечних для життя ситуацій та інших негараздів, у спільнотах, які зазнали значної скрути. УП+ спрямовано на фахівців контактних професій соціальних працівників, медиків, волонтерів – які не мають базової психологічної чи психотерапевтичної освіти. Зараз навчання за означеною програмою набирає обертів в різних регіонах України. Також вважаємо за потрібне ознайомити з результатами нашого попереднього дослідження, котре було присвячене виявленню ключових стратегій подолання стресу у працівників контактних професій, перш за все педагогів (Banit,&Merzliakova, 2023) [12], з використанням моделі BASIC Ph. Модель базується на ідеї, що кожна людина має внутрішні сили або ресурси для подолання наявних викликів. Ці ресурси актуалізуються в стресових ситуаціях, саме тому намагання вижити походить від здорового, а не патологічного інстинкту (Lahad, 2016) [19]. Автор моделі М. Лахад визначає подолання як постійне зусилля для вирішення життєвих проблем, тому BASIC Ph є ефективним інструментом оцінки резильєнтності, втручання та відновлення [20].

Ми вирішили розширити вибірку через залучення представників непедагогічних професій, та перевірити означений взаємозв'язок стратегій психологічного добробуту та копінг-стратегій представників вибірки з використанням іншої, альтернативної, моделі добробуту – моделі процвітання PERMA Мартіна Селігмана (Лавриненко, 2024) [6] та моделі BASIC Ph (Lahad, 2016) [19]. Також ми внесли в дослідження характеристики гендеру, віку, місця проживання. Особливий акцент присвячено пошуку позитивних наративів психічного здоров'я та психологічного відновлення українців в умовах війни.

З травня 2022 по жовтень 2024 на питання опитувальника надали відповіді 4843 респонденти, з яких 86% - жінки та 14% чоловіки. Розподіл по різних регіонах України: Київ та Київщина – 17%; Центральна Україна – 3%, Північна – 25%, Західні регіони – 13%, Південна Україна – 9% та схід України – 5%. Щодо типу населених пунктів, 43% респондентів є мешканцями великих міст (Київ, Харків, Дніпро, Львів, Донецьк), біля 25% проживають в менших за розмірах містах та містечках, і 26% є мешканцями селищ та сіл. Щодо вікового розподілу респондентів, він наступний: до 20 років – 10%, 20-29 років – 20%, 30-39 років – 24%, 40-49 років – 24%, 50-59 років – 17%, більше 60 років – 5%. Питання щодо професійної діяльності надало можливість виокремити більш деталізовано представників педагогічної спільноти та респондентів, що мають іншу, відмінну від педагогічної, діяльність. Ми отримали такий розподіл вибірки: вчитель – 41%, психолог – 11%, керівники та адміністративна ланка –

6%, інша педагогічна діяльність – 10%, інша не педагогічна діяльність – 25%, студенти – 7%.

Готовність українців до побудови добробуту (факторна модель)

Відповіді всього масиву вибірки на запропоновані в опитувальнику тридцять шість питань було оброблено методом факторного аналізу (програма SPSS). Факторизація масивів даних дозволила побудувати 9- факторну модель, що включило 30 питань опитувальника, пояснює 56% дисперсії, і що надало можливість зробити припущення щодо певних тенденцій розподілу отриманих відповідей. Співставлення змісту факторів виділеної моделі та компонент моделі Мартіна Селігмана PERMA [6; 33] дозволило використати виділені фактори для з'ясування психологічної готовності українців, що взяли участь в опитуванні, до побудови персонального та соціального добробуту. Ще чотири фактори виділеної моделі характеризують менш конструктивні стратегії проживання стресових умов війни. Три з них відображають складові когнітивно- поведінкового підходу, і свідчать про поведінковий, емоційний та когнітивний дисбаланси як реагування на наявні виклики. Наводимо коротку характеристику виділених факторів.

Фактори, що відповідають конструктивним стратегіям подолання (пов'язані з моделлю PERMA)

Фактор 1: «Проактивність та досягнення». Вплив: найвпливовіший фактор, пояснює близько 10% дисперсії. Характеристика: відображає проблемно-орієнтований, раціональний і проактивний стиль поведінки. Респонденти, що відповідають цьому фактору, схильні аналізувати проблеми, збирати інформацію, обмірковувати варіанти та створювати покрокові плани. Зв'язок з PERMA: співвідноситься з компонентою А (Accomplishments/Achievements) — досягнення.

Фактор 2: «Позитивні емоції». Вплив: Пояснює 7% дисперсії. Характеристика: Відображає емоційно орієнтований стиль реагування, що спрямований на стабілізацію емоційного стану через фантазії, уяву, музику, фільми та книги. Зв'язок з PERMA: Співвідноситься з компонентою Р (Positive emotions) — позитивні емоції.

Фактор 3: «Залученість та активність». Вплив: Пояснює 6% дисперсії. Характеристика: Демонструє фізичну активність та готовність вкладати енергію в реальну діяльність (фізична праця, спорт, прибирання). Зв'язок з PERMA: Співвідноситься з компонентою Е (Engagement) — залученість.

Фактор 4: «Стосунки». Вплив: Пояснює 6% дисперсії. Характеристика: Показує пошук соціальної підтримки та взаємодії з друзями, родиною та членами громади. Зв'язок з PERMA: Співвідноситься з компонентою R (Relationships) — стосунки.

Фактор 5: «Життєві сенси та віра в себе». Вплив: Пояснює 5% дисперсії. Характеристика: Відображає внутрішню силу та віру у власні можливості для подолання перешкод, що виражається в твердженнях типу "те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим". Зв'язок з PERMA: Співвідноситься з компонентою М (Meaning) — сенс

Наступна таблиця (Табл. 4) демонструє відповідність виділених факторів складовим моделі процвітання Мартіна Селігмана.

Таблиця 4. Співставлення факторів отриманої моделі з моделлю PERMA

5 факторів отриманої моделі		PERMA Мартіна Селігмана	
Позитивні емоції	Емоційно орієнтований стиль реагування на виклики, що фокусується на стабілізації емоційного стану	P – positive emotions – позитивні емоції	Оптимістично налаштовані люди мають переваги в якості життя
Залученість та активність	Фізична активність, витрачання енергії на реальну, на	E – engagement – залученість	Залученість, захопленість справою та відчуття потоку.
	протидію вільній, діяльності		Потокова свідомість, або стан потоку, виникає, коли людина повністю зосереджена на завданні та досягненні мети.
Стосунки	Соціальна активність, взаємодія з оточенням	R – relationships – стосунки	Стосунки, які людина має у своєму житті – на роботі та вдома – друзі, рідні, колеги, знайомі, живлять та підтримують в разі їх конструктивності
Життєві сенси та віра в себе	Здатність до подолання перешкод та	M – meaning – сенс	Копітка з праці та самоусвідомлення, самоствердження

	життєвих труднощів, віра у свої сили		ння самореалізації
Проактив ність та досягнен ня	Готовність і активного о розв'язанн і я з складнощі в т застосуван а ням проблемно - орієнтован ого, раціональ ного проактивн ого стилю поведінки	А – accomplish ments, achieveme nts досягненн я, результати	Ситуативні та життєві – досягнення покращують самопочуття, розвивають відчуття впевненості та самоефективності

Як було зазначено вище, ще чотири фактори побудованої моделі відповідають описують менш конструктивні копінг-стратегії. Пропонуємо коротку характеристику цих факторів.

Фактори, що характеризують менш конструктивні стратегії подолання стресу.

Фактор 6: «Поведінковий дисбаланс». Вплив: Пояснює 4-5% дисперсії. Характеристика: Відображає опосередковане вираження почуттів (через сарказм, флірт), зміну поведінкових патернів (їжа, сон) та схильність "здаватися і покладатися на долю".

Фактор 7: «Емоційний дисбаланс». Вплив: Пояснює 4-5% дисперсії. Характеристика: Демонструє нездатність впоратися з емоціями та їхнє безпосереднє, неконтрольоване вивільнення (плач, сміх, крик). Фактор 8: «Когнітивний дисбаланс». Вплив: Пояснює 4-5% дисперсії. Характеристика: Показує уникнення реальності через мрії про кращі часи та спогади, що є формою когнітивного уникнення.

Фактор 9: «Системи віри». Вплив: Найменш значущий фактор, пояснює 4% дисперсії. Характеристика: Відбиває роль особистих духовних переконань та віри. Дослідження не дозволяє зробити висновок про позитивний чи негативний вплив цього фактору на копінг.

Індивідуальні практики формування психологічного добробуту як елемент здоров'язберігаючої стратегії в умовах цифровізації суспільства.

Порівняльний аналіз складових психологічного добробуту та деструктивних копінг-стратегій для різних категорій вибірки

Порівняння складових психологічного добробуту та деструктивних

копінг-стратегій для представників різних категорій вибірки дозволило виокремити специфіку стратегій побудови психологічного добробуту в залежності від статі, віку, місця проживання, професійної приналежності респондентів.

Гендерні відмінності. Чоловіки: для їхнього психологічного добробуту ключовими є позитивні емоції та віра у власні сили. Жінки: більшою мірою, ніж чоловіки, потребують віри у власні сили, активності, узгодженої з особистими системами вірувань, а також соціальної взаємодії та стосунків. Деструктивні стратегії: Всі три типи дисбалансів (когнітивний, емоційний, поведінковий) більш виражені у жінок. Особливо це стосується емоційного розбалансування. Рекомендації: спеціалізовані психоедукаційні заходи з розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції є особливо актуальними для жінок, зокрема в педагогічній спільноті.

Професійні відмінності. Вчителі: вирізняються найвищим показником за факторами "залученість та активність" та "віра у власні сили". Їхні копінг-стратегії значною мірою спираються на персональні системи вірувань. Вчителі мають найнижчий показник "позитивних емоцій" серед усіх професійних груп, що свідчить про їхню меншу схильність до позитивного світосприйняття. Шкільні психологи: мають найвищий показник "емоційного дисбалансу", що може свідчити про необхідність пошуку ними адекватних способів вивільнення емоцій, особливо в умовах стресу.

Когнітивний дисбаланс: найвищий показник у вчителів, що вказує на їхню схильність сумувати за минулим і не приймати докорінних змін у соціальній реальності. Це потребує окремих психоедукаційних заходів. Поведінковий дисбаланс: Існує помітний розрив у показниках між педагогічною та не-педагогічною спільнотами, поведінковий дисбаланс у респондентів – представників педагогічної спільноти більш виражений.

Для наочності показники розвитку стратегій побудови психологічного добробуту у представників різних професійних груп винесені в таблицю 5.

Таблиця 5. Різниця прояву стратегій психологічного добробуту у представників різних професійних груп (вибірка – 4843 респонденти), травень 2022-жовтень 2024

Виділені фактори/професійні групи	% відвіди бірки	Стратегії формування психологічного добробуту					Персональні системи вірувань
		Позитивні емоції	Залученість, активність	Стосунки, соціальність	Сенс, віра, самоб	Проактивність та досягнення	

					e		
Вчитель	41%	2,94	3,51	3,15	3,25	3,07	3,47
Психолог	11%	3,09	2,86	3,12	2,95	3,27	2,86
Керівна ланка	6%	3,00	2,88	3,06	2,94	3,41	2,92
Непедагогічність	25%	3,07	2,72	2,83	2,81	3,00	3,06

Максимально можливий бал при оцінюванні розвитку стратегій психологічного добробуту – 5 балів, що відповідає високому рівню. Відповідно, 4 бали – вище середнього, 3 бали – середній, 2 бали – нижче середнього, 1 бал – низький рівень розвитку стратегій побудови персонального добробуту. З таблиці 5 видно, що більшість показників знаходяться в діапазоні середнього рівня. На загальному фоні вирізняються: для вчителів – показник соціальної залученості та активності (3,51) та показник розвитку персональної системи вірувань (3,47), також керівна ланка відрізняється більш високим показником проактивності та спрямованістю на досягнення (3,41).

Так само продемонструємо різницю в показниках деструктивних стратегій для різних професійних груп (таблиця 6).

Таблиця 6. Різниця проявів деструктивних копінг-стратегій у представників різних професійних груп (вибірка – 4843 респонденти), травень 2022- жовтень 2024

Виділені фактори/ професійні групи	%	Деструктивні копінг-стратегії		
		Когнітивний дисбаланс	Емоційний дисбаланс	Поведінковий дисбаланс
Вчитель	41%	3,09	3,03	2,96
Психолог	11%	2,82	3,44	2,82
Керівна ланка	6%	2,82	3,01	2,93
Непедагогічна діяльність	25%	3,05	2,98	2,09

Як вже було зазначено вище, на загальному фоні вирізняється група психологів з відносно високим показником емоційного дисбалансу (3,44). Можливо, це пов'язано з тенденціями емоційної втоми та синдрому вторинного вигорання, про що все частіше говорять дослідники щодо психічного стану фахівців допомагаючих професій. Ми торкались цієї теми вище, коли йшов розгляд складнощів, що постали перед українськими фахівцями психологічного та психотерапевтичного профілю за часів війни (табл.1). Також тривожною ознакою є найвищий рівень поведінкового дисбалансу саме для групи вчителів, що також може свідчити про певне професійне вигорання. Декілька слів про вікові, географічні та регіональні відмінності.

Вікові відмінності. Здатність до позитивного емоційного налаштування знижується з віком. Інші показники готовності до побудови добробуту демонструють позитивну динаміку з віком.

Географічні відмінності. Мешканці великих міст лідирують за показниками "позитивні емоції" та "проактивність та досягнення". Мешканці селищ мають вищі показники за "залученістю та активністю", "вірою у власні сили" та "системами вірувань". Мешканці невеликих міст показують найнижчий рівень "проактивності та досягнень", що може бути пов'язано з менш сприятливими умовами для прояву активності та професійних досягнень в умовах війни.

Регіональні відмінності. Дослідження не виявило вираженої різниці в показниках між різними регіонами України.

Більш докладно з результатами проведеного дослідження можна ознайомитись в роботі «Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни» (Богдан, 2024) [1].

Висновки та перспективи використання результатів дослідження

В якості *підсумків* зазначимо, що індивідуальні практики формування психологічного добробуту в умовах цифровізації суспільства можна визначити як елемент здоров'язберігаючої стратегії. Ці практики враховують специфіку різних груп та підкреслюють важливість емоційної саморегуляції, проактивності та віри в себе.

Практики, що будуть корисними для різних цільових аудиторій:

Підвищення віри в себе та персональні життєві сенси, адже долаття викликів війни посилює існуючий потенціал, зміцнюючи віру в себе та здатність спиратися на власні життєві сенси.

Розвиток позитивне світосприйняття, котре є ресурсом, що допомагає обирати життєві траєкторії сильних духом людей, а не позицію жертви.

Практики для окремих цільових груп: Для жінок і педагогів: варто зосередитися на розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції.

Для жителів малих міст і педагогів: важливо розвивати позитивне світосприйняття, оптимізм та здатність вибудовувати майбутнє власною енергією та активністю.

Для молоді (до 30-35 років): ключовим є вибудова власних сенсів та мотивація до активної діяльності для їх реалізації.

Методи реалізації заходів з розвитку психічного здоров'я та психологічної стійкості.

Психоедукація та просвіта: ці практики можуть бути впроваджені через безпосередні контакти, очні або онлайн, з цільовими аудиторіями.

Вплив через медіа: засоби масової комунікації, зокрема впливи мас-медіа, можна використовувати для поширення позитивно забарвлених ідей та психоедукаційних матеріалів.

Список використаних джерел

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. Вип. 16 (30). С. 60–83. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol16-Year2024-164>
2. Богдан О. Формування простору педагогічного добробуту в часи війни: досвід колективного моделювання. Проблеми політичної психології. 2025. Вип. 17 (31). С. 116–137. DOI: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol17-Year2025-196>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/> (дата звернення: 05.01.2026).
4. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1, вип. 55. С. 23–30. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720973/1/Karamushka_Snigur.pdf (дата звернення: 05.01.2026).
5. Карамушка Л. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1 (28). С. 17–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
6. Лавриненко Д. Короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA-профайлер на робочому місці»: адаптація методики та її психометричні показники. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 9 (37). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1163-1175](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1163-1175) (дата звернення: 05.01.2026).
7. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця: ТВОРИ, 2023. Вип. 17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736360> (дата звернення: 05.01.2026).
8. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця: ТВОРИ, 2023. Вип. 18. С. 96–120. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737733> (дата звернення: 05.01.2026).
9. Мерзлякова О. Л. Травма війни: розмаїття викликів та їх подолання (узагальнення досвіду кризового консультування). Імідж сучасного педагога. 2023. Вип. 5 (212). С. 5–11. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5\(212\)-5-11](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-5(212)-5-11)
10. Anjum G., Aziz M., Hamid H. K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299>
11. Awuah W. A. et al. Inside the Ukraine war: health and humanity. *Postgraduate Medical Journal*. 2022. Vol. 98, no. 1160. P. 408–410. DOI: <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2022-141801>
12. Banit O., Merzliakova O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. 2023. No. 1. P. 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>
13. Bilavych H. V. et al. The role of psychoeducation for the physical and mental health of future specialists in wartime conditions. *Polski Merkuriusz Lekarski*. 2025. Vol. 53, no. 1. P. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.36740/merkur202501119>
14. Falova O. Y. Peculiarities of primary psychological care, counseling and psychotherapy in

- conditions of war. *Acta Neuropsychologica*. 2023. Vol. 21, no. 3. P. 333–350. DOI: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0053.8600>
15. Kalaitzaki A. et al. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: Cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 342. 116248. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116248>
 16. Kang H. et al. Helping the Helpers: Mental health challenges of psychosocial support workers during the Russian-Ukrainian War. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2024. Vol. 18. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2024.68>
 17. Kolesnikova O. The war in Ukraine through the eyes of the psychologists. *PSICOBIETTIVO*. 2022. Vol. 42, no. 3. P. 73–84. DOI: <https://doi.org/10.3280/psob2022-003007>
 18. Kurapov A. et al. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>
 19. Lahad M. et al. *BASIC Ph Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London : Jessica Kingsley Publishers, 2012.
 20. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology: An International Journal*. 2016. Vol. 23, no. 1. P. 27–34. DOI: <https://doi.org/10.1037/trm0000105>
 21. Leshem B., Zasiiekina L., Guterman N. B., Pat-Horenczyk R. Shared Traumatic Reality During the Continuous War in Ukraine and the Protective Role of Transgenerational Transfer: Voices of Mental Health Professionals. *Journal of Community Psychology*. 2024. Vol. 53, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1002/jcop.23161>
 22. Lushchak O. et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2023. Vol. 36. 100773. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773>
 23. Lushyn P. Constructing the future during wartime adversity: Exile notes of a Ukrainian Psychologist. *Psychoanalysis Self and Context*. 2023. Vol. 18, no. 3. P. 437–443. DOI: <https://doi.org/10.1080/24720038.2023.2209139>
 24. Matiash M., Lunov V. Preparing Medical Psychologists amidst the Russo-Ukrainian War: Essential Strategies for Comprehensive Medical and Psychological Education. *SSRN Electronic Journal*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4601548>
 25. Nazarenko T. A psychologist during the war. *PSICOBIETTIVO*. 2022. Vol. 42, no. 3. P. 67–72. DOI: <https://doi.org/10.3280/psob2022-003006>
 26. Nyanchoka L. et al. A scoping review describes methods used to identify, prioritize and display gaps in health research. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2019. Vol. 109. P. 99–110. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2019.01.005>
 27. Osadchenko I., Perepeliuk T., Olkhovetsky S. Analysis of the psycho-emotional state of Ukrainians and aspects of psychological assistance at the beginning of the current war. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Vol. 42. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-osa>
 28. Palii V., Bohdan O. The dynamics of psychological issues among Ukrainians during the two years of Russia's full-scale invasion of Ukraine. In *European Journal of Psychology* Vol. 84, P. 231. Hogrefe AG. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000085>
 29. Palii V. et al. The experience of launching a psychological hotline across 21 countries to support Ukrainians in wartime. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. Vol. 28, no. 4. P. 321–325. DOI: <https://doi.org/10.1108/mhsi-04-2023-0040>
 30. Palii V., Gorbunova V., Klymchuk V. *Psychology in Ukraine*. Routledge eBooks. 2024. P. 507–514. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315682945-89>
 31. Pinchuk I. et al. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306>
 32. Seleznova V. et al. The battle for mental well-being in Ukraine: mental health crisis and economic aspects of mental health services in wartime. *International Journal of Mental Health Systems*. 2023. Vol. 17, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00598-3>
 33. Seligman M. E. P. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York

; Toronto : Atria, 2013. URL: <https://cmc.marmot.org/Record/.b5144169x> (дата звернення: 05.01.2026).

34. Shevlin M., Hyland P., Karatzias T. The psychological consequences of the Ukraine war: What we know, and what we have to learn. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2022. Vol. 146, no. 2. P. 105–106. DOI: <https://doi.org/10.1111/acps.13466>
35. Stieger S., Lewetz D., Paschenko S., Kurapov A. Examining terror management theory in Ukraine: impact of air-raid alarms and explosions on mental health, somatic symptoms, and well-being. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1244335>
36. Vasylenko O. et al. Training of Future Psychologists: Providing Sustainable Rehabilitation Services to War Victims. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13, no. 1. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.14207/ejsd.2024.v13n1p249>
37. Vintilă M., Kalaitzaki A., Turliuc M. N., Goian C., Tudorel O. I. Editorial: The war in Ukraine: impact on mental health on a global level. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1226184>

Розділ 3.3. Аудіальні та візуальні компоненти впливу медіа

Любов Найдьонова, Любов Григоровська

Значення звукового середовища як інструменту впливу політичного режиму, а також звукові практики спротиву

Звук як інструмент впливу та маніпуляції. Звук є одним із найдавніших і водночас найбільш недооцінених механізмів впливу на людську поведінку, емоції та мотиваційні стани. Його дія має переважно підсвідомий характер, оскільки слухова система людини працює цілодобово, не вимикається під час сну та реагує на загрози раніше, ніж встигають запуститися когнітивні механізми обробки інформації. Саме тому звук протягом історії застосовувався як інструмент влади, контролю, переконання, маніпуляції та підкорення — від ритуальних практик і військових сигналів до сучасних технологій психоакустичного впливу та нейромаркетингу.

У сфері комерційної комунікації звук розглядається як ефективний інструмент формування поведінкових реакцій споживача. Сучасний комплекс цієї практики позначають терміном *sonic branding*, що передбачає свідоме використання музики, тембру, ритму та аудіологотипів для підкріплення образу бренду та регулювання сприйняття продукту. За дослідженням Spence, звуковий брендинг стає точкою перетину мистецтва та науки, а новітні методи психоакустики дозволяють прогнозувати, які аудіостимули викликатимуть потрібні асоціації та поведінкові реакції (Spence, 2024). Окремі експериментальні роботи демонструють, що навіть незначні параметри — наприклад, тембр або висота голосу — здатні модифікувати сприйняття розміру або вартості товару (Spence, 2024). Результати не завжди відтворювані, однак вони демонструють потенціал акустичної маніпуляції як тонкого поведінкового тригера.

Галузеві огляди підтверджують, що музика впливає не лише на поведінкові реакції, а й на ідентичнісні механізми. Gustafsson та колеги підкреслюють, що музика в рекламі здатна викликати ностальгію, структурувати спогади та стимулювати емоції, які користувач помилково сприймає як власні укріплені смисли, а не отриманий зовнішній вплив (Gustafsson et al., 2015). Це робить звук маніпулятивним ресурсом, оскільки він здатний встановлювати афективні асоціації без усвідомленої участі суб'єкта.

Вплив звуку виходить за межі комерційної сфери і використовується як механізм поведінкового програмування у просторі. У дослідженнях міських звукових ландшафтів аудіосередовище розглядається як соціальний конструкт, що здатний регулювати переміщення, ритми взаємодії, рівень збудження, відчуття безпеки та соціальної приналежності (Kang, 2023). У межах цього підходу звук перестає бути фоном — він стає способом керування простором і поведінкою.

Там, де звук використовується системно, цілеспрямовано та надмірно, він переходить від інструменту переконання до інструменту насильства та примусу. Downs показує, що застосування навушників або спрямованих акустичних систем може викликати сенсорне перевантаження, порушення орієнтації, деперсоналізацію та втрату здатності до рефлексії (Downs, 2021). У контексті

військових допитів чи тортур звук може буквально «вторгатися» у внутрішній когнітивний простір, створюючи ефект втрати психологічної автономії. Саме так звук стає не просто носієм інформації, а засобом контролю над суб'єктивністю.

Дослідження впливу музики на соціальну поведінку підтверджують, що навіть без явного примусу музика здатна змінювати рішення, ступінь емпатії та готовність до допомоги. Емпіричні дані Wu демонструють, що прослуховування певних структурних типів музики корелює з підвищенням просоціальних дій і таким чином становить ненасильницький, але ефективний інструмент поведінкової модифікації (Wu et al., 2025).

Крайнім проявом аудіовпливу є звукова зброя, яка використовує фізичну дію акустичних хвиль на організм людини. За оглядом Li та колег, інфразвук, спрямований звук чи ультразвукові системи можуть викликати дезорієнтацію, біль, резонанс органів, порушення когнітивних процесів і тривалі психофізичні наслідки (Li et al., 2025). У цьому контексті звук стає не лише стимулом, а матеріальним агентом руйнування.

Загалом звук як інструмент впливу та маніпуляції функціонує на спектрі: від м'якого персуазивного впливу (музика в рекламі, звуковий брендинг), через поведінкове програмування середовища (міські саундскейпи), до примусу та насильства (акустичний вплив у війні, допитах, crowd-control системах).

Таким чином, звук — це не нейтральний компонент середовища, а активна технологія впливу, здатна змінювати суб'єктивний стан, поведінку та навіть межі тілесного й психічного досвіду людини.

Результати емпіричного дослідження звукового світу сучасної шкільної молоді прифронтового регіону.

У дослідженні звукового світу для розроблення індикаторів використано результати фокус-групових інтерв'ю щодо медіаспоживання під час війни, виконаних проведених у межах проекту «Подолання кризи психічного здоров'я зумовленого війною: доказова медіапсихосвіта для підтримки здоров'я родини та громади під час відновлення економіки» ("War mental health crisis coping: evidence-based media psychoeducation for family and community health promotion during economic recovery"), що фінансується Довгостроковою програмою підтримки українських дослідницьких груп у Польській академії наук, що і виконується у співпраці з Національною академією наук США за підтримки зовнішніх партнерів.

Вибірка. Опитування мало характер наукової розвідки, проводилося на експериментальній вибірці1 учнів закладів загальної середньої освіти та дорослих учасників, достатній для перевірки гіпотез щодо впливу війни і цифровізації на характеристики аудіоспоживання і звукового світу особистості в цілому.

В опитуванні взяли участь діти шкільного віку 14-17 років і дорослі віком від 18 до 71 років (99 і 143 відповідно), усього 242 респонденти. Після перевірки даних на достовірність до аналізу включено дані 242 респондентів —

99 школярів і 143 дорослих. Більшу частину вибірки (176 осіб) складають мешканці окремих прифронтових регіонів півдня України – Запорізької і Херсонської областей, з яких 54 – вчителі, 95 – учні старших класів закладів загальної середньої освіти (гімназій №78 і «Основа» м. Запоріжжя, ліцеїв «Потенціал» і

«Світоч» м. Вільнянськ), а також 27 дорослих, у т.ч. 25 – батьки опитаних школярів. Інша частина вибірки складається переважно з дорослих мешканців м. Києва та міст Київської області (Ірпінь, Буча, Бровари, Бортничі). Одиначно представлені м. Житомир та Хмельницький.

Опис показників

Опис загальних показників. На першому етапі у бюлетені презентується пряме кількісне вираження відповідей на запитання опитувальника. У персональній та груповій формах бюлетеня дані подаються у зіставленні узагальнених показників по вибірці в цілому (колонка "Україна" в таблицях) і показників окремих (індивідуальних чи групових) учасників дослідження (колонки "Я"/ "школа"/...). Ці кількісні зіставлення можуть бути використані учасником для розуміння своїх відповідей відносно узагальненого показника.

Як розуміти показники в бюлетені? Розглянемо ситуацію розуміння показників у випадку, коли спрямованість запитання перебуває в логіці "чим більше, тим краще". Тоді, якщо в колонці "Україна" значення показника дорівнює 3, а в колонці "Я"/"школа" (ваш показник) – 3,7, ви можете зробити висновок про себе як про людину/інституцію, яка випереджає більшість учасників дослідження. Відповідно, якщо ваш показник менший за загальний, ви можете сказати про себе, що виявили зону свого зростання в межах даного показника.

Якщо показник є інтегральним (тобто таким, що виводиться на основі відповідей на кілька запитань), а ви хочете конкретизувати, в чому саме ви переважаєте інших, вам треба знайти ці конкретні запитання, з яких складається цей показник, і подивитися, по яких саме позиціях ви маєте перевагу. Відповідно для випадків, коли у показнику реалізована зворотна логіка ("чим більше, тим гірше" або "чим менше, тим краще"), про вашу перевагу над загалом буде свідчити менше значення показника.

Ми припускаємо, що у найбільш наполегливих у самопізнанні учасників наявним є бажання більш ретельно встановити своє місце серед інших людей. Якщо ви відносите себе до них, можете написати нам листа із запитом на додаткові статистичні дані за даною вибіркою (iris_psy@ukr.net).

Опис інтегральних показників.

«Цифровізація» – використання штучного інтелекту в аудіотворчості і аудіоспоживанні.

В»йна і звуковий світ» – вплив досвіду війни на динаміку звукового світу.

«Медіатизованість / реальність звукового світу» – співвідношення між частками звукового світу, що мають різне походження – медійне і позамедійне.

«Свідоме / стихійне формування (ставлення до) свого звукового світу».

«Творчість – споживацтво» – баланс між активною аудіальною творчістю і споживанням аудіального контенту.

«Функції звукового світу (звуку)» – перелік функцій, які виконують звуки в психологічному саморегулюванні.

«Рефлексивність» - «Аудіальна медіакомпетентність» – спеціальні індикатори в форматі шкали «соціальні медіа». «Соціальні медіа (зміст)» – шкала позитивних практик у соціальних медіа, яка включає перелік позитивного змісту (субшкала) і воєнного змісту за трьома модальностями: наскільки часто зустрічається такий контент, наскільки подобається і як часто продукується.

«Медіаграмотність» – традиційна шкала самооцінки медіаграмотності, яка використовується відділом психології масової комунікації і медіаосвіти ІСПП НАПН України з 2008 року для моніторингу рівня загальної медіакомпетентності особистості.

Аналіз отриманих даних дає можливість виявити основні тенденції змін у звуковому світі, зумовлених війною.

АУДІАЛЬНА СКЛАДОВА В СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ. АСОЦІАТИВНА ПРЕДСТАВЛЕНІСТЬ ЗВУКОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ ОПИТАНИХ. Серед форм дозвілля домінує користування інтернетом (обирають майже три чверті опитаних – 74,6%), більшість також зазначає, що у вільний час слухає музику (63,6%). При цьому музика найчастіше використовується як тло, коли займаються іншими справами (63,3%). З музикою пов'язані й найбільш поширені асоціації з поняттям звуковий світ поруч з природними звуками і голосами людей (26.61%, 22.02% і 17.74% відповідно). При цьому переважна більшість опитаних відносить себе до візуалів, тобто людей, які краще сприймають інформацію через зір (52,5%), у той час, як тих, хто зазначив, що краще сприймає інформацію через слух, серед опитаних значно менше (всього 10%).

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЗВУКОВИЙ СВІТ. Протягом воєнного часу, коли з'явилася потреба відслідковувати повітряні небезпеки, у більшості опитаних збільшилася чутливість до звуків (зазначають 64,4%), біля чверті змін не відчують (24,3%), лише незначна частина опитаних (біля 4%) зазначають зменшення чутливості до звуків. У половини опитаних виникає бажання побути в тиші часто або постійно (відповідно 40% і 11%), іноді та рідко таке бажання фіксують ще біля половини опитаних (відповідно 36% і 12%) і лише 2% відповіли, що ніколи не спостерігають у себе бажання побути в тиші. Останнім часом (місяць-два) опитані надають перевагу звукам середньої інтенсивності (4,92 за десятибальною шкалою), хоча в майбутньому, щоб було комфортно, середня бажана інтенсивність іще зменшується до 4,5 балів. Більшість опитаних готові перебувати в звуковому оточенні годинами, щоб захотіти тиші: до години обирають 9% опитаних , 1-2 години - 18%, 3-6 годин - 24%; ніколи не хочуть бути в тиші 5%, чверті опитаних важко відповісти. У більшості бажання перебувати в тиші є тимчасовим, кілька годин тиші викликає бажання

повернутися до світу звуків: півгодини у 12% опитаних, 1-2 години – у 24%, 3-6 годин – у 15%, чверті учасників важко відповісти.

Серед палітри різних звуків, які пропонувалися для емоційної оцінки найбільш позитивно поставилися опитані до природних звуків (плескіт морських хвиль, пташиний спів), досить високі оцінки мають звуки ритмічної музики. Ці звуки виявили готовність прослухати переважна більшість опитаних (відповідно 80%, 77% і 71%). До тих звуків, які більшість не захотіли прослуховувати, відносяться жіночий плач (прослухали лише 14%), крики наляканого натовпу (18%), сирена швидкої допомоги (21%), які зазвичай асоціюються з негативними, стресовими ситуаціями. Припущення про те, що негативна оцінка респондентами цих звуків спричинена саме війною, потребує перевірки. Тобто, під час опитування опис звуків дає опитуваному можливість визначитися, наскільки він готовий слухати той чи інший звук як стимул. Накопичений при цьому досвід усвідомлення негативного впливу певних звуків на емоційний стан і запропонована можливість уникати слухання небажаних звуків має спрацювати для саморегуляції за межами дослідження, завчасно орієнтуватися і готуватися до подібних ситуацій в реальному житті, що відповідає місії Бюлетеня як, передусім, інструмента для самодослідження, яке вдосконалює саморегуляцію, сприяючи поліпшенню психічного здоров'я.

СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗВУКОВОГО СВІТУ ТА РОЛЬ МЕДІА. Звуковий світ як

сукупність звуків, які оточують чи які запам'яталися з минулого, формується різними способами, але медіа відіграють у цьому провідну роль. Випадково натрапляють на звуки блукаючи в інтернеті чи слухаючи радіо 82%, завдяки свідомому цілеспрямованому пошуку в медіа 75%, слухають по необхідності 72%, за порадою друзів 62%. Небажані звуки, які не хотілось би слухати, відмічають як частину свого звукового світу 53% опитаних. Досить високим є усвідомлення, що до звукового світу потрапляє те, що підкидує в соціальних мережах штучний інтелект - 57% опитаних обирають цей варіант відповіді. Прослуховування різноманітного аудіоконтенту переважно відбувається на самоті (47%) або з використанням навушників (часто 52%), щоб не заважати іншим присутнім (57%). Запитання щодо способів створення звукового світу відрізняються новизною для учасників, 43% з них зазначили, що ніколи не задумувалися про це.

АУДІОТВОРЧІСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ В НІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ (цифровізація).

Створення аудіального контенту є практикою, якою в тій чи іншій мірі займається більшість опитаних (55%): співають чи насвистують (19% і 8%), підбирають аудіосупровід (17%), грають на інструменті (8%). Створення такого контенту наснажує, заряджає енергією (42%), відволікає від повсякденних турбот і проблем (41%), подобається з цікавості (37%), заспокоює, допомагає пережити складні ситуації (34%). Кожен шостий вже має досвід використання штучного інтелекту для створення аудіоконтенту, проте тільки 1,3% користуються часто, 14,2% мають досвід, але користуються зрідка.

ФУНКЦІЇ ЗВУКОВОГО СВІТУ (ЗВУКУ). Звуковий контент більшість опитаних використовує для регуляції настрою, опанування емоціями в складних ситуаціях, хоча частота використання досить різна: постійно 11%, часто 16%, іноді 30%; ніколи не використовують звуки для саморегуляції 14%.

ЗВУКОВИЙ КОНТЕНТ ЯК ЧИННИК ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ.

Аудіальний компонент

посттравматичних інтрузій і нав'язливих спогадів характерний для невеликої кількості опитаних, аудіо звучить в голові, коли вже не слухають, лише в 9%, а крутиться в голові, коли вже не хочуть про це думати, - у 6%. Загалом аудіоконтент опитані пов'язують скоріше з позитивними, чим з негативними емоціями, що свідчить загалом про ресурсну функцію аудіального медіаспоживання.

АУДІОКОНТЕНТ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ. Учасникам подобається аудіальний контент у соціальних мережах (оцінка 3,44 балів за п'ятибальною шкалою), для порівняння: подобається, коли автор виглядає красиво (3,59), демонструє стильний одяг (3,48), показує, що щасливий (3,41), проявляє людяність (3,66), емоційно підтримує і надихає (3,67), публікує щось патріотичне (3,38) чи практично корисне (3,41). Трапляється аудіальний контент в соцмережах за частотою (3,26 балів), як і інший досить добре представлений контент: практичний (3,17), патріотичний (3,39), щасливий (3,36), красивий (3,34) стильний (3,44), в якому демонструється прояв людяності (3,37) або надається емоційна підтримка (3,42). Частоту своїх публікацій аудіального контенту опитані оцінюють значно нижче (2,43), тільки бажання опублікувати щось, де виглядають красивими, досягає 3 балів, а проявити людяність (2,72), емоційно підтримати (2,7), показати щось патріотичне (2,5), показати, що щасливі (2,55) не досягає рівня продукування естетичного контенту.

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ. Серед компонентів медіаграмотності в учасників дослідження найбільш представлені за їхньою власною самооцінкою фільтрування і вибірковість. Є інформація, яку не будуть дивитися за жодних обставин, майже в половині опитаних (у 48%), уникатимуть інформації, бо знають, що вона зараз не потрібна 44%, не будуть витрачати час на інформацію, яка походить із джерела країни-агресора, а звернуться до інших джерел 51% опитаних. Разом з тим, ефективною своєю саморегуляцією медіаспоживання вважають лише 26%, а медіадіету (проведення певного часу без смартфона) практикують лише 19%.

Роль штучного інтелекту в акустичному благополуччі під час російсько-української війни: результати емпіричного дослідження

З розвитком технологій штучного інтелекту в музиці з'явилися дослідження щодо їхнього впливу на користувачів, як з точки зору їхньої нібито винахідливості, зокрема у покращенні психічного благополуччя, так і проблем, які вони можуть створювати. Предметом цієї публікації є дослідження зв'язку між залученням до споживання аудіо за допомогою штучного інтелекту та креативністю для благополуччя в ситуації екстремального звукового досвіду

війни. Було запропоновано та виміряно концепцію благополуччя, керованого акустичними медіа, за допомогою шкали, що оцінює акустичні вторгнення (кластер симптомів посттравматичного стресового розладу) у зв'язку з оцінкою негативних емоцій, викликаних прослуховуванням слухового контенту в соціальних мережах, та способами регуляції суб'єктивного звукового ландшафту. Було проведено кореляційний та лінійний регресійний аналіз та моделювання медіації. Результати показали прямий вплив штучного інтелекту, що використовується людьми в екстремальних воєнних ландшафтах, на їхнє акустичне благополуччя, кероване медіа, але існують і непрямі шляхи для виробництва за допомогою штучного інтелекту та споживання за допомогою штучного інтелекту. Існує три предиктори акустичного вторгнення як форми зниження акустичного благополуччя. Описано перспективи майбутніх досліджень.

Звукова реальність, створена ШІ: захоплива, але й суперечлива

Розробляються технології ШІ з функціями обробки аудіосигналів (їх розпізнавання, ідентифікація) [2; 21; 39] та їх синтезу (імітація мовлення, створення нових звукових ефектів) [31], що знаходить застосування в різних сферах людської діяльності – освіті [20; 25], медицині [32; 36], безпеці [3], психології [5; 29], у кіноіндустрії [12; 16; 38] тощо. Якісно нового рівня досягнуто в останні роки у застосуванні технології ШІ в музиці, де нові інноваційні проекти ШІ змінюють весь виробничий процес створення музики, не просто генеруючи тексти та ноти, а записуючи повноцінні пісенні композиції у вигляді аудіофайлів, і дослідники не сумніваються, що машини писатимуть музику в майбутньому [12]. Ця нова реальність, створена ШІ, є не тільки захопливою, але й суперечливою, що спонукає до досліджень сприйняття музики, згенерованої ШІ [7; 10; 11; 13; 37. 24], що видається цілком виправданим, оскільки музика, створена ШІ, на відміну від музики, створеної людьми, може мати іншу структуру ризиків впливу через інший баланс раціональних та емоційних складових. Вкрай важливо, щоб розвиток технологій ШІ демократизував музичне виробництво, оскільки нові інструменти дозволяють кожному творчо виражати себе [12; 27; 42].

Важливість розвитку цієї сфери застосування ШІ підкреслюється пріоритетом музичного контенту в споживанні аудіо, на який припадає більша частка, ніж будь-який інший тип аудіопродукту в споживанні аудіомедіа. Той факт, що музика впливає на людину, сам по собі є аксіомою, і її вивчення має довгу історію досліджень, що охоплює десятиліття. З розвитком технологій ШІ в музиці з'явилися дослідження їхнього впливу на користувача [6; 14; 22; 26; 43], як з точки зору їхньої так званої ресурсності, зокрема для покращення психічного благополуччя [23; 28; 41], так і проблем, які вони можуть створювати [9; 13; 22; 24]. Одним із таких ризиків, на нашу думку, є можливість того, що музичні композиції, створені штучним інтелектом, можуть містити контент (звуки, їх комбінації, звукові ефекти тощо), який становить загрозу для психічного здоров'я та погіршує психологічне благополуччя. Відомо, що звуки можуть стати тригерами для певних емоційних станів, включаючи стресові [33]. Однак питання врахування тригерного потенціалу звуків у технологіях штучного інтелекту для створення музики, на нашу думку, залишається

невирішеним. Актуальність цієї проблеми підкреслюється тим фактом, що десятки тисяч людей сьогодні мають слуховий досвід сприйняття світу через звуки війни. Предметом цієї публікації є дослідження зв'язку між звуковим досвідом війни та залученням до аудіоспоживання та творчості, опосередкованих штучним інтелектом, з метою детального опису можливих загроз та надання рекомендацій розробникам аудіотехнологій штучного інтелекту та медіаіндустрії. Ми перевіримо гіпотезу про те, що аудіотворчість та споживання, опосередковане штучним інтелектом, позитивно впливають на благополуччя людей, які живуть в умовах воєнних ризиків та мають досвід прослуховування звуків вибухів.

Концепція акустичного благополуччя під час російсько-української війни

Відомо, що звуковий ландшафт та слухове забруднення є частиною травматичних подій, спричинених війною, і можуть виступати потенційним звуковим тригером для вторгнень посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця акустична чутливість може проявлятися як фонофобія (загальний страх перед звуком та бажання тиші), мізофонія (відраза до певних звуків) або гіперакузія (знижена толерантність до гучних звуків). Звуки використовуються для терапії ПТСР за допомогою додатків на базі штучного інтелекту. Однак відомі інструменти вимірювання для діагностики ПТСР, рекомендовані Американською психологічною асоціацією (APA) [34], пропонують деякі маркери для аналізу мовлення, але не наголошують на слуховій пам'яті та акустичному відтворенні або вторгненнях, наприклад, це стосується Контрольного списку ПТСР для Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів 5-го видання (DSM-5), який називається шкалою PCL-5 [4], Переглянутої шкали впливу подій (IES-R) [8] та Шкали ПТСР, що застосовується клініцистом, для DSM-5 (CAPS-5) [40]. Наші попередні дослідження споживання медіа та медіатравми під час російсько-української війни (РУВ) показали, що досвід людини звукового прояву війни пов'язаний з психологічним благополуччям [17; 18; 19; 30]. Цей вплив має три аспекти – звук виступає як: 1) прямий компонент реального травматичного воєнного досвіду (як частина черепно-мозкової травми, пов'язаної з вибухом), 2) джерело травматичних переживань, отриманих через медіа, що повторно травмують негативними емоціями (смуток, гнів, страх, сором тощо), та 3) засіб подолання негативних емоцій через прослуховування музики чи інших відновлювальних звуків (наприклад, звуків природного середовища) для управління емоційними станами, тоді як найпоширенішим способом споживання звуку є прослуховування музики в соціальних мережах. Деякі дослідження обговорюють вплив акустичного середовища на емоції та досліджують акустичні характеристики, пов'язані з посиленням емоційних реакцій. [1]. Також досліджується «акустичний комфорт» та його прямий вплив на самопочуття, концентрацію та задоволення від роботи працівників. [35]. Суміжною галуззю досліджень є міське шумове забруднення, яке може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я, тоді як добре продумане акустичне середовище, навпаки, може покращити якість нашого життя [15]. Ми пропонуємо термін акустичного благополуччя, який стосується взаємодії між акустичним комфортом реального звукового ландшафту та суб'єктивним

сприйняттям некомфортної реальності. У контексті психологічної травми, спричиненої війною, зниження акустичного благополуччя можна описати терміном таких симптомів стресового розладу, як акустичні вторгнення.

Симптоми вторгнення характеризуються повторюваним, мимовільним та тривожним переживанням травматичної події, що може проявлятися як болісні спогади, нічні кошмари та флешбеки [4]. Ми використовуємо концепцію акустичних вторгнень, які є медіа-орієнтованими та проявляються у звуковій формі. Ми зосереджуємося на такому аспекті у зв'язку з появою технологій штучного інтелекту та їх зростаючим проникненням у наше життя сьогодні через медіапростір. Ми поставили собі за мету дослідити зв'язок акустичного благополуччя під час війни з різними способами взаємодії людини, що працюють на базі технологій штучного інтелекту, такими як: 1) використання штучного інтелекту для акустичної творчості та створення звуку; та 2) переважно споживання аудіоконтенту, рекомендованого штучним інтелектом. Отже, у нас є такі гіпотези: 1) чим більше негативних емоцій викликається прослуховуванням звуків у медіа, тим менше акустичне благополуччя; 2) чим ширший діапазон різних стратегій саморегуляції звукового ландшафту, тим менше фіксації гіршого звукового досвіду у формі вторгнення, зумовленого акустичною пам'яттю. Акустичне благополуччя стосується психологічного стану, за якого людина відчуває мінімальні негативні емоції, зумовлені звуком, і не хоче втекти від прослуховування звуків, обмірковування та оцінки їхньої експозиції. Теоретично можна припустити, що використання штучного інтелекту для творчості впливає на активність у соціальній мережі, а потім, через збільшення експозиції соціальних мереж, збільшує частоту негативних емоцій, викликаних аудіоконтентом, що відповідно збільшує акустичні вторгнення. На останній зв'язок може впливати саморегуляція та впорядкування власного звукового світу; чим різноманітніші стратегії взаємодії зі звуковим ландшафтом використовує людина, тим менше негативних емоцій, викликаних звуками, будуть травматичними та спричинять акустичні вторгнення. Аналогічно, рекомендації аудіоконтенту штучним інтелектом також можуть збільшувати активність у соціальних мережах, кількість негативних емоцій та опосередковано, через широту спектру стратегій регуляції, впливати на частоту акустичних вторгнень.

Методологія, змінні та вибірка

Акустичне благополуччя, створення та споживання аудіоконтенту за допомогою штучного інтелекту, а також опосередковані змінні

Для перевірки гіпотези ми використовували кореляційно-регресійний аналіз – лінійну множинну регресію та структурні моделі з медіаторами (PROCESS для SPSS). Акустичне благополуччя вимірювалося за допомогою запропонованих нових шкал – шкали акустичного вторгнення (AcInt), яка була розроблена як аналог набору симптомів ПТСР під назвою «інтрузії», тобто вторгнення» (кластер В симптомів ПТСР у DSM-5). Ця шкала складається з 5 балів, наприклад, «Коли я більше не слухаю аудіо, але воно ніби грає в моїй голові» з відповідями у вигляді шкали Лайкерта (див. таблицю 1.3 у додаткових матеріалах) і може розглядатися як безперервна в соціальних науках. Індикатори виробництва звуку за допомогою штучного інтелекту (AIp) та

споживання, опосередкованого штучним інтелектом (AIc), безпосередньо залежать від такого досвіду створення аудіоконтенту та самостійної оцінки використання штучного інтелекту для вибору слухового контенту, який є кращим у соціальних мережах, таких як TikTok, Telegram та інших. «Ви слухаєте щось в Інтернеті, що було запропоновано штучним інтелектом?» (див. таблицю 1 у додаткових матеріалах).

Для вимірювання опосередкованих змінних ми використовували такі шкали: 1) Негативні емоції, спричинені слухом (ANE), з 4 балами (страх, гнів, сором, смуток, за шкалою Лайкерта).

Аудіальна активність у соціальних мережах (AASM) вимірювалася за двома балами, такими як «Як часто ви зустрічаєте контент у соціальних мережах, в якому людина, яка його опублікувала, ділиться аудіоконтентом (музикою, піснями, іншою аудіоінформацією)». 3) Широкий діапазон стратегій (WSD) – різноманітність стратегій регулювання суб'єктивного звукового світу, широта діапазону стратегій. Ми також додали деякі змінні, які можуть модерувати зв'язки: 4) Уникнення оцінки звуку (ESE) – поведінка уникнення, на яку вказував вибір учасника пропустити відповідь, коли ми пропонували оцінити емоційний вплив цього звуку. Палітра з 16 звуків включала природні звуки (шум хвиль, спів птахів, гавкіт собак, грім), медіа-звуки (відома пісня, звуки новинного оголошення), а також звуки, пов'язані з військовим досвідом (звук реактивного літака, крики переляканого натовпу). 5) Втеча від прослуховування звуків (ESL) – скільки звуків було не прослухано з палітри з 16 звуків, яка була запропонована; 6) Позитивізм у соціальних мережах (PSM) 16 пунктів, таких як «Як ЧАСТО ви зустрічаєте контент у соціальних мережах, в якому людина, яка його опублікувала, ділиться чимось хорошим» або «Як часто вам подобаються публікації в соціальних мережах, де людина, яка їх опублікувала, ділиться чимось хорошим»; та (7) Медіаграмотність (ML) – Самооцінка медіаграмотності та критичного мислення про медіа.

Вибірка для аналізу акустичного благополуччя під час війни

Опитування проводилося з 6 лютого по 23 квітня 2025 року. Вибірка включає людей, які живуть в умовах воєнних ризиків та мають досвід прослуховування звуків вибухів різної інтенсивності (див. SM Tab. 1.2). У вибірці взяли участь вчителі та старшокласники середніх навчальних закладів, їхні батьки, а також дорослі мешканці прифронтових міст на півдні України, зокрема Запорізької та Херсонської областей, а також інших регіонів, головним чином Києва та Київської області, яка у 2022 році перебувала під російською окупацією (Ірпінь, Буча), та не перебувала (Бровари та Бортничі). В опитуванні взяли участь школярі віком 14-17 років та дорослі віком 18-71 років (99 та 143 відповідно), загалом 242 респонденти. Етичне схвалення було отримано від Національної психологічної асоціації України (як задокументовано в протоколі засідання Комісії з етики від 1 лютого 2024 року, протокол № 1/24). Згода батьків також була отримана перед контактом з підлітками-учасниками. Більшість вибірки (176 осіб) є мешканцями певних прифронтових районів. Учасники мали різний рівень акустичного воєнного досвіду, що вимірювався інтенсивністю звукового впливу під час війни (близькість до вибухів). На запитання: «Чи маєте ви досвід зі звуками вибухів поблизу?» 51% учасників

відповіли: «так, підлога тряслася, але нічого не було пошкоджено», 25% – так, це було дуже близько (наприклад, з вікна вилетіло скло, що робить можливим ризик черепно-мозкової травми, пов'язаної з вибухом), 16% – так, але це були досить віддалені вибухи, і лише 8% відповіли «ні». Отже, вибірка – це люди, які перебувають в екстремальних акустичних ситуаціях. Під час воєнного часу, коли виникла потреба стежити за повітряними загрозами, в останніх спробах чутливість до звуків зросла (у 64,4%), близько чверті (24%) не відчують жодних змін, і лише невелика частина респондентів (близько 4%) відзначає зниження чутливості до звуків. Половина респондентів хочуть часто або постійно перебувати в тиші (40% та 11% відповідно), іноді та рідше, близько половини респондентів фіксують таке бажання (36% та 12% відповідно), і лише 2% відповіли, що ніколи не спостерігають бажання перебувати в тиші. Останнім часом (місяць-два) респонденти віддавали перевагу звуку середньої інтенсивності (4,92 за десятибальною шкалою). Однак у майбутньому, для досягнення комфорту, очікується подальше зниження середньої бажаної інтенсивності до 4,5 балів.

Результати Кореляційний аналіз

Згідно з результатами кореляційного аналізу ми виявили значний зв'язок між змінними (див. рис. 1). Немає значної кореляції між виробництвом звуку за допомогою штучного інтелекту та акустичними вторгненнями; але існує значна негативна кореляція між споживанням звуку, опосередкованим штучним інтелектом, та акустичними вторгненнями. Кореляції дають можливість перевірити зв'язки за допомогою регресійного аналізу. Ситуації екстремального звукового ландшафту у змінних звукового досвіду війни не мають значної кореляції з жодною з інших змінних.

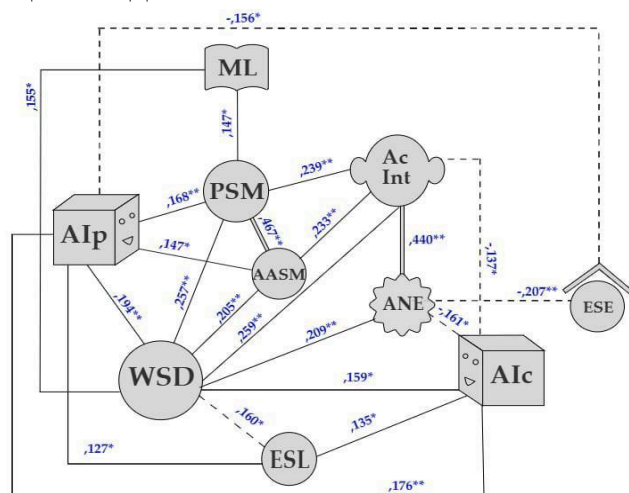


Fig 1. Кореляції споживання та виробництва за допомогою ШІ, акустичні вторгнення та інші змінні. (AuInt - Акустичне вторгнення (масштаб), AIp - використання ШІ для створення аудіоконтенту, AIc – споживання, опосередковане ШІ, PSM - позитивізм у соціальних мережах, AASM - аудіоактивність у соціальних мережах, ANE - негативні емоції, зумовлені прослуховуванням аудіоконтенту, WSD - різноманітність стратегій регулювання звукового світу, ML - самооцінка медіаграмотності, SWE - досвід звукової війни, ESE - оцінка звуку втечі, ELS - прослуховування звуків втечі). **

Кореляція (коефіцієнт роторної активності Спірмена), яка є значущою на рівні 0,01 (двостороння). * Кореляція (коефіцієнт роторної активності Спірмена), яка є значущою на рівні 0,05 (двостороння).

Предиктори акустичних вторгнень у множинних регресіях та моделях медіації.

Спочатку ми використовуємо модель лінійної регресії (див. Табл. 3 у Додаткових матеріалах). У першій моделі залежною змінною була AuInt, незалежними змінними були AIP, AIC, ANE, WSD, AASM, PSM, ESE, ELS, ML ($F(9) = 12,191$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,323$). Три предиктори є

значущими: ANE (бета = 0,421, $p < 0,001$), WSD (бета = 0,172, $p = 0,005$); AASM (бета = 0,139, $p = 0,030$). Далі ми використовуємо ці змінні як медіатори для аналізу впливу AIP та AIC на AcInt. Дві моделі медіації розроблено для AIP (див. рис. 2 А) та AIC (див. рис. 2В) як змінної X, що присвоюється тим самим трьом медіаторам (ANE, WSD, AASM). Згідно з моделлю послідовних множинних медіаторів А для змінної результату AcInt ($F(4) = 25,247$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,301$), чотири способи непрямого впливу з семи можливих є значно позитивними: 1) Ind1: AIP – AASM – AcInt (ефект 0,077); 2) Ind3: AIP – WSD – AcInt (ефект 0,074); 3) Ind5: AIP – AASM – WSD – AcInt (ефект 0,011); та 4) Ind7: AIP – AASM – ANE – WSD – AcInt (ефект 0,001). (Див. таблицю 4.1 Додаткові матеріали). Найбільший розмір ефекту спостерігається у способі медіації через аудіоактивність у соціальних мережах. У другій моделі В (див. табл. 4.2) для AcInt як змінної результату ($F(4) = 25,894$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,306$) лише два варіанти з семи є статистично значущими: 1) негативний Ind2 AIC – ANE – AcInt (ефект -0,384); 2) позитивний Ind3: AIC – WSD – AcInt (ефект 0,234).

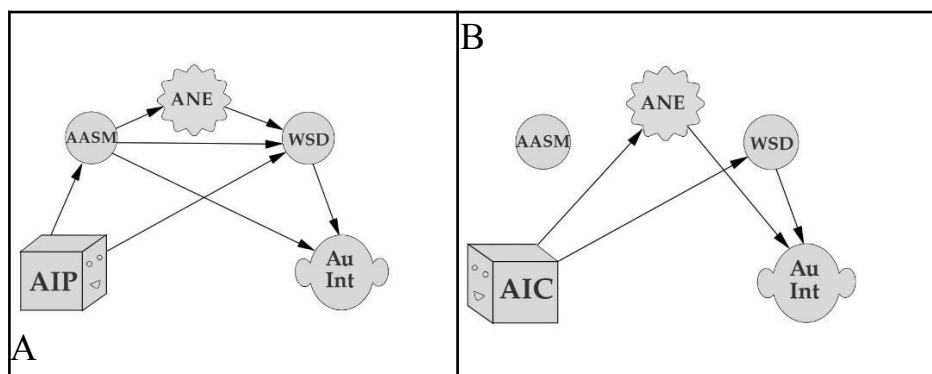


Fig 2. Способи посередництва виробництва (a) та споживання (b) за допомогою штучного інтелекту з акустичними вторгненнями (AuInt - Акустичні вторгнення (Y), AIP - використання штучного інтелекту для створення аудіоконтенту (X у моделі А), AIC – споживання, опосередковане штучним інтелектом (X у моделі В), AASM - аудіоактивність у соціальних мережах (медіатор 1), ANE - негативні емоції, зумовлені прослуховуванням аудіоконтенту (медіатор 2), WSD - різноманітність стратегій регулювання звукового світу (медіатор 3).

Обговорення та висновки

Як показали результати, відсутність прямого впливу штучного інтелекту, що використовується людьми в екстремальних воєнних ландшафтах, на їхнє

медіа-орієнтоване акустичне благополуччя. Це стосується двох форм: як для виробництва аудіоконтенту за допомогою штучного інтелекту, так і для споживання, опосередкованого штучним інтелектом. Існує три предиктори акустичного вторгнення як форми зниження акустичного благополуччя. Перший - це частота негативних емоцій від прослуховування звуків у медіа, і це очікувано: чим більше негативних емоцій, тим менше психологічне благополуччя. Це відтворює психологічний закон у слуховій сфері. Другий предиктор - це ширший діапазон різних стратегій упорядкування суб'єктивного звукового світу з акустичного ландшафту. Ми припустили, що чим більше диференційованих стратегій, тим більше ресурсів для подолання негативних емоцій, а отже, менше акустичних вторгнень, але для екстремальних воєнних ландшафтів це не так. Зв'язок є позитивним, і оскільки широкий діапазон є недоречною концепцією, нам потрібно виділити та підтримати лише конструктивну стратегію саморегуляції суб'єктивного звукового світу під час війни. Споживання, опосередковане штучним інтелектом, може бути однією з таких корисних стратегій. Хоча ми не отримали підтвердження прямого впливу на акустичні вторгнення, було підтверджено зв'язок, опосередкований зменшенням негативних емоцій від прослуховування аудіоконтенту в соціальних мережах, який рекомендує штучний інтелект, і це шлях до підтримки акустичного благополуччя. Цей висновок важливий для розробки ініціативи медіаосвіти та включення цифрової грамотності на основі штучного інтелекту для підтримки психічного здоров'я під час війни. Зв'язок між креативністю, керованою штучним інтелектом, є складнішим, ніж споживанням, запропонованим штучним інтелектом. Цей зв'язок опосередковується активністю творців у соціальних мережах та оптимальною стратегією регулювання власного звукового суб'єктивного світу та має позитивний непрямий вплив на акустичні вторгнення. Слід зазначити, що виявлені ефекти слабо кількісно визначені для практичного використання. Це може стосуватися невеликої кількості учасників (10%), які мали такий досвід створення аудіоконтенту за допомогою інструментів штучного інтелекту. Але тенденція може змінитися, і потрібні наступні дослідження. Цей перший результат забезпечує орієнтир для медіа-виробництва та розробки продуктів на основі штучного інтелекту, пропонуючи найкращу пропозицію для споживачів в екстремальному звуковому досвіді. У нашому дослідженні ситуації екстремального звукового ландшафту під час війни не пов'язані з медіа-орієнтованим акустичним благополуччям. Це несподіваний результат, який показує перспективу наступних досліджень зв'язку між реальною травмою війни та медіа-травматизацією, спричиненою війною, в контексті розвитку штучного інтелекту.

На завершення розгляду акустичного або звукового світу і врахування його важливої ролі в цифровізації на основі гуманізму, нагадаємо, як використовується звук у тоталітарних режимах, зокрема в пропаганді. Такий медіапсихологічний фокус додає суттєвих рефлексій, найбільш необхідних для забезпечення стійкості в умовах протистояння тоталітаризму і тоталітарним тенденціям використання цифровізації.

Аудіально-медійні інструменти тоталітаризму

Аудіально-медійні інструменти тоталітаризму формують системний набір технологій, спрямованих на стандартизацію сприймання, емоцій, мислення та поведінки. Їх функція полягає не у простому поширенні повідомлень, а у формуванні контрольованого звукового середовища, в якому людина живе, працює, пересувається й мислить. Ці інструменти охоплюють голосові трансляції, музичні коди, сигнальні конструкції, ритмізовані повтори й акустичні символи влади, що впроваджуються в індивідуальний та колективний досвід [Birdsall, 2012].

У межах тоталітарної логіки звук використовується як ресурс стандартизації. Його завдання — створити стан акустичної одноманітності, де будь-яка інша форма звукової присутності — альтернативна думка, приватна інтонація, тиша виглядатиме небажаною, ненормативною або небезпечною. Такий режим взаємодії з когнітивними й афективними процесами так, щоб слухач засвоював не лише повідомлення, а й спосіб переживання, заданий його подачею.

Дикторський голос як символ влади

Дикторський голос у тоталітарних медіасистемах — це не носій інформації, а акустичний інструмент, що репрезентує владу. Його структура завжди стандартизована: рівний тембр, сталий ритм мовлення, чіткий артикуляційний контроль і відсутність особистісних проявів. Така нейтральність є ілюзорною — вона виконує функцію деперсоналізації комунікації: замість конкретної людини говорить система [Zakharine, 2010].

Дикторський голос має дві ключові характеристики. Перша — авторитарність подачі, яка створює відчуття незаперечності сказаного. Друга — емоційна дистанція, що не допускає можливості діалогу. Голос не звертається до слухача він інформує, наказує, формує порядок поглядів. Саме тому у тоталітарному медіапросторі голос є авторитетом не тому, що він аргументує, а тому, що він звучить.

Дослідження вказують, що тривала експозиція до дикторського голосу формує механізм афективно-когнітивного наслідування: суб'єкт починає наслідувати інтонації влади у щоденному спілкуванні, а згодом — у внутрішньому монолозі. Це є критичним маркером переходу від зовнішнього контролю до інтеріоризації [Muhammed & Hussein, 2025].

Таким чином, дикторський голос у тоталітарних системах функціонує як символ і технологія: він встановлює акустичний стандарт, в якому право говорити й право визначати сенс збігаються в одному джерелі — у владі.

Акустична неминучість: звук як примус

Акустична неминучість є однією з центральних характеристик тоталітарного звукового впливу. Звук у таких системах не просто транслюється — він контролює простір, визначаючи межі дозволеного досвіду. На відміну від текстових повідомлень, які потребують свідомого залучення, звук має властивість проникати у сприймання навіть за умов небажання або пасивності слухача. Це перетворює його на механізм постійної присутності влади, що впливає на психіку незалежно від рівня індивідуальної критичності чи готовності до спротиву [Sewald, 2011].

У тоталітарних інфраструктурах акустичне поле часто створюється

штучно: мережі гучномовців, узгоджені трансляції, ритуальні мелодії та сигналізовані повідомлення повторюються достатньо регулярно, щоб сформувати звукову домінанту. Це явище описується в дослідженнях як «акустична вертикаль влади» механізм, який забезпечує нерівність позицій між джерелом звуку та слухачем, де перший говорить завжди, а другий не має можливості усунути цей голос зі свого простору [Birdsall, 2012].

Акустична неминучість у цьому контексті функціонує як форма примусової уваги. Звук викликає автоматичну орієнтаційну реакцію нервової системи, що неможливо вимкнути волею: людина реагує не тому, що хоче почути, а тому, що звук активує базові механізми виживання, включаючи відстеження джерел потенційної небезпеки. Таким чином, звук стає інструментом психологічного тиску, що формує поведінкову адаптацію та знижує рівень внутрішнього опору.

Тривале перебування в умовах акустичної неминучості спричиняє ефект звукового звикання: повторювані сигнали та голоси перестають сприйматися як зовнішній примус і переходять у статус «нормального фону». Це явище, описане у когнітивній психології як *habituation*, лежить в основі процесу, коли нав'язуваний звук перестає сприйматися як нав'язування і стає частиною стабільної картини світу [Schafer, 1993]. У цьому полягає одна з найважливіших властивостей тоталітарного звукового впливу — його здатність перетворювати тимчасовий примус на структурний елемент буденної реальності.

Таким чином, акустична неминучість не є пасивним явищем — вона виконує функцію утримання суб'єкта в полі впливу влади. Звук стає не інформацією, а середовищем, у якому сукупність сигналів формує не тільки зовнішній порядок, але й внутрішню дисципліну свідомості.

Сенсорний примус і психологія вразливості

Сенсорний примус у тоталітарному середовищі здійснюється через насичення простору повторюваними слуховими сигналами, які формують режим постійної готовності до реагування. Людська слухова система еволюційно налаштована на виявлення змін у звуковому середовищі: звук може бути сигналом небезпеки, наближення суб'єкта та порушення звичного стану середовища. Тоталітарні режими систематично використовують цю еволюційну вразливість, створюючи звукове поле, у якому реакція захисту або мобілізації активується автоматично, без участі свідомого аналізу [Sewald, 2011].

У цьому контексті звук не виконує інформативну функцію — він виконує функцію регуляції стану. Тривалі та повторювані звукові конструкції — марші, гімни, лозунги, дикторські формулювання — стають тригерами психологічної готовності до підкорення. Це створює феномен, який у психологічних студіях описується як *affective entrainment* — емоційне синхронізування з зовнішнім ритмом або інтонацією [Muhammed & Hussein, 2025].

Слухова вразливість посилюється в умовах, де доступ до тиші обмежений або повністю відсутній. Тиша у таких середовищах не лише рідкісна — вона стає політичним актом: відсутність звуку розцінюється як відсутність контролю. Саме тому тоталітарні системи створюють акустичний фон, у якому немає нейтральності — будь-який звук виконує функцію маркера влади,

нагляду або мобілізації.

Примусові звукові патерни можуть формувати специфічні психофізіологічні стани: напруження, прискорене серцебиття, когнітивне виснаження чи навпаки

стан ритуалізованого спокою у присутності «офіційного звуку». Це робить слух однією з ключових зон психологічної обробки у тоталітарних середовищах. З часом суб'єкт не лише втрачає здатність ідентифікувати звукове насильство — він починає сприймати його як «нормальний» спосіб функціонування простору.

Таким чином, сенсорний примус формує залежність між тілесною реакцією та ідеологічним впливом. Через слух відбувається поступовий перенос зовнішнього контролю всередину психіки, де він перестає усвідомлюватися як вплив і починає функціонувати як власний внутрішній регулятор поведінки.

Від тексту до голосу: чому звук впливає сильніше

Перехід від текстових форм комунікації до голосових є одним із ключових механізмів, що посилює ефективність тоталітарного впливу. Текст вимагає читання, розуміння, інтерпретації — він передбачає участь свідомості й здатність до когнітивної обробки інформації. Голосова комунікація діє інакше: вона активує механізми емоційного резонування, інтонаційної довіри та автоматичного сприймання, що може мінімізувати критичну дистанцію між повідомленням і слухачем [Zakharine, 2010].

Голос має здатність формувати відчуття присутності. Він сприймається не як абстрактний носій інформації, а як прояв суб'єкта — того, хто говорить. У тоталітарних системах стандартизований дикторський голос виконує функцію персоніфікації влади: він звучить як її фізичне втілення, що одночасно всесильне та недосяжне. Інтонаційні моделі — ритмічні паузи, наголоси, темброва домінанта — формують у слухача враження впорядкованості, сили та визначеності, які потім переносяться на образ політичного лідера або системи загалом [Birdsall, 2012].

Голос також створює ефект когнітивної економії. Оскільки слухова інформація автоматично обробляється у часовій послідовності й не потребує рішень щодо швидкості чи способу сприймання, вона легше інтегрується у структуру пам'яті. У таких умовах повторювані фрази, гасла, назви та інтонаційні шаблони мають підвищену здатність до закріплення у довготривалій пам'яті, незалежно від їхнього реального змісту або логічної обґрунтованості [Muhammed & Hussein, 2025].

Крім того, голос впливає через паралінгвістичні параметри — тембр, швидкість мовлення, динаміку звучання, фонову акустику. Ці елементи функціонують як невербальні сигнали влади, які інтерпретуються нерационально, а через афективні й тілесні реакції. Слухач починає довіряти не тому, що повідомлення є переконливим, а тому, що інтонація звучить авторитетно, послідовно та повторювано. Таким чином, голос створює режим впливу, у якому форма комунікації може мати більший вплив, ніж її зміст.

Цей перехід від тексту до голосу демонструє зміщення акценту від інтелектуального розуміння до психоафективного залучення. У тоталітарних

медіасистемах це не випадковість, а цілеспрямована стратегія: голос дозволяє впливати на суб'єкта ще до того, як він усвідомить зміст повідомлення або сформує до нього критичне ставлення.

Формування ефекту «всеосяжного звучання» влади

Ефект всеосяжного звучання полягає в створенні акустичного середовища, у якому звук влади присутній постійно, незалежно від простору, дії чи контексту. Це не лише інформаційне явище — воно формує відчуття неможливості існування поза владним полем. Від ранкових трансляцій до нічних ритуальних сигналів — звукова присутність влади стає частиною добового циклу, що структурно вмонтовує політичний порядок у ритми повсякденності [Birdsall, 2012].

Такий акустичний режим створює психологічний ефект невідворотності: влада сприймається не як політична опція, а як даність, що не потребує обґрунтування. Чим менш помітною стає ця присутність, тим глибше вона вкорінюється як норма. В умовах тривалої експозиції всеосяжне звучання призводить до феномена внутрішнього відлуння — коли звук продовжує функціонувати навіть у його фізичну відсутність. Деякі дослідники описують це як інтеріоризовану присутність дикторського голосу або нав'язаного ритму, що починає діяти як внутрішній психічний механізм контролю [Zakharine, 2010].

Всеосяжність звуку виконує також функцію символічного витіснення альтернативних голосів. Якщо у фізичному середовищі простір насичений єдиним домінантним акустичним кодом, то інші форми висловлювання — тиша, приватні розмови, неофіційні інтонації — набувають статусу небезпечних або заборонених. Так виникає соціальна логіка, у якій говорити інакше, ніж звучить офіційний канон, означає порушувати акустичний порядок, що прирівнюється до політичної нелояльності.

У сучасних цифрових середовищах ефект всеосяжного звучання трансформується. Потоки повідомлень, гібридні формати новин, алгоритмічні аудіо- і відеорекомендації та постійні сигнали сповіщень формують нову тотальність — ту, що спирається не на єдине джерело, а на технологічно скоординовану повторюваність контенту, зокрема емоційно поляризованого [Bösch & Divon, 2024]. Цифрова система не потребує гучномовців — вона використовує персональні пристрої, які людина добровільно носить із собою.

Таким чином, ефект всеосяжного звучання влади є не просто засобом комунікації, а технологією психологічної організації реальності. Він закріплює владу не через примус як подію, а через примус як фон — той, що стає непомітним, доки не зникне.

Ритм, марш і хор: емоційна синхронізація мас, ритмізація поведінки
Ритм, маршові структури та хорове звучання є ключовими аудіальними інструментами тоталітарного впливу, оскільки вони формують колективну емоційну та поведінковусинхронізацію. Ритм у цьому контексті не є нейтральною музичною категорією — він виступає механізмом регуляції тілесності, уваги, соціальної взаємодії та почуття належності до колективу. Його повторюваність і структурована передбачуваність створюють відчуття порядку, що замінює складність

реальності на контрольовану форму переживання [Zakharine, 2010].

Маршова музика викликає первинні моторні реакції: вона стимулює синхронне крокування, прискорення серцевого ритму й формування мобілізаційного стану. У цьому полягає її психофізіологічний ефект — тіло підкоряється ритму ще до того, як суб'єкт усвідомлює зміст меседжу. Саме тому маршові структури використовуються в тоталітарних медіаполітичних ритуалах: вони переводять індивіда зі стану автономії у стан руху разом із масою. Це створює ілюзію єдності, узгодженості та спільної мети, навіть якщо учасники не мають спільного змістового розуміння подій [Birdsall, 2012].

Хорове звучання виконує ще ширшу функцію: воно не лише формує єдність руху, а й уніфікує голоси. У хоровому співі індивідуальна інтонація зникає, а її місце займає колективна, ритуалізована звукова форма. Людина відмовляється від власного звукового «я» та приймає заданий зовні патерн звучання. У цьому контексті хор стає не музичною практикою, а механізмом об'єднання через втрату відмінності [Muhammed & Hussein, 2025].

Ритм, марш і хор — це механізми афективного вирівнювання (emotional alignment). Вони формують не лише поведінкову одноманітність, але й колективний афект — синхронізоване емоційне переживання. Такі практики можуть створювати ейфорію, транс, відчуття піднесеності й психологічної правильності виконуваної дії. Це робить аудіальні структури потужними засобами легітимації політичних рішень, навіть коли вони суперечать етичним або логічним нормам.

Таким чином, ритм, марш і хор у тоталітарному контексті виконують функцію не музики, а соціальної інженерії: вони трансформують розрізнених індивідів на керовану, емоційно гомогенізовану масу.

Символічні звуки, сигнали, лексичні формули, акустичні маркери влади

Символічні звуки та сигнали у тоталітарному середовищі виконують функцію кодування соціальної реальності. Вони не лише інформують про події чи правила — вони визначають межі дозволеного, структурують поведінкові патерни та виконують роль знаків ієрархії. Сигнали сирен, гімни, урочисті фанфари, дзвони, а також стандартизовані короткі словесні формули діють як акустичні маркери влади, що впізнаються миттєво та не потребують інтерпретації. Їх вплив базується на автоматизованості реакції: звук одразу викликає потрібну поведінку, не залишаючи часу на роздуми чи сумнів [Birdsall, 2012].

Лексичні формули — короткі, повторювані вислови, гасла чи ідеологічні конструкції — функціонують як мовні скорочення складних політичних концептів. Вони замінюють аналіз готовими відповідями, що мають символічну силу, а не змістову глибину. Такі формули конструюють упізнаваність, відчуття стабільності й ритуальне відтворення системи влади: правильність висловлювання визначається не його змістом, а вірністю інтонаційній і вербальній матриці [Prodnik, 2024].

Акустичні маркери влади створюють режим тактильного звукового впливу

вони працюють через автоматизм, не вимагаючи когнітивної обробки. В умовах масового використання вони перетворюються на знаки приналежності:

той, хто повторює їх «правильно», позиціонується як частина системи; той, хто мовчить або говорить інакше — як її порушник. У результаті звук стає механізмом соціального сортування.

Символічні звуки також виконують функцію легітимації політичної системи. Вони формують акустичний фон, у якому влада сприймається не як політичний суб'єкт, а як природний стан речей. Через тривалість експозиції символічні сигнали переходять із зовнішнього контролю у внутрішній простір пам'яті — виникає феномен, коли маркери влади звучать навіть у тиші, підтримуючи психологічну структуру підкорення.

Таким чином, акустичні маркери, сигнали й лексичні формули не є елементами протоколу — вони є механізмами організації світовідчуття. Їхня функція полягає у створенні спільного знакового поля, де звук стає мовою влади та одночасно — мовою суспільної норми.

Медіаритуали як технологія повторення і нормалізації

Медіаритуали функціонують як системно повторювані дії, які поєднують інформування з символічною підтверджувальною функцією. Їхня ключова властивість — регулярність, завдяки якій зміст повідомлень перестає сприйматися як новий і починає діяти як самоочевидний. Ритуальність у медійному контексті означає не змістову повторюваність, а стале відтворення форми: однаковий формат звернень, незмінність голосу, синхронізація часу трансляції, впізнавана структура фраз і пауз. Така форма створює відчуття стабільності, навіть якщо зміст є агресивним, суперечливим або ірраціональним [Zakharine, 2010].

Повторення виконує три ключові функції: воно формує передбачуваність, що знижує потребу у критичній обробці інформації; створює ілюзію консенсусу — якщо щось повторюється часто, воно сприймається як загально прийняте; нормалізує ідеологічні конструкції, переводячи їх зі сфери політичних тверджень у сферу повсякденних фактів.

У тоталітарних медіапросторах ритуальність виконання повідомлення є важливішою за його зміст. Важливим є те, що влада говорить, а не що саме вона говорить. У цьому сенсі медіа-ритуал є механізмом підтримання структури влади через акустичне підтвердження її постійної присутності. Ритуал утримує взаємозв'язок між джерелом звуку та слухачем, створюючи відчуття включеності в загальний політичний порядок, який не обговорюється, а переживається. Медіа-ритуали також виконують функцію психологічної стабілізації. Вони створюють *predictability effect* — феномен, при якому передбачуваність подачі інформації знижує когнітивне навантаження й підвищує готовність приймати зміст без внутрішнього спротиву. Згодом повторення стає не просто механізмом сприймання, а способом мислення.

У сучасних цифрових середовищах медіа-ритуали набувають інших форм: щоденне споживання новин, алгоритмічно підсилені реакції «лайк — шер — репост», повторювані меметичні структури, цикли гнівних або героїзуючих наративів. Хоча їх форма є новою, функція залишається тождою: ритуал нормалізує, дисциплінує і підсилює патерни колективного мислення [Bösch & Divon, 2024].

Таким чином, медіа-ритуали є технологією керованої повторюваності, яка

змінює статус інформації — із дискусійної вона переходить у догматичну, з контекстуальної — у незаперечну.

Емоційна синхронізація і підпорядкування, ентрейнмент-адаптація (affective entrainment)

Емоційна синхронізація є ключовим елементом тоталітарного впливу, оскільки вона формує спільний афективний стан групи або маси. Цей процес ґрунтується на здатності людської психіки адаптуватися до зовнішніх ритмів, інтонацій та емоційних сигналів — явище, що у міждисциплінарних дослідженнях позначають терміном *affective entrainment*. Ритм, тембр і структура звуку діють як афективні регулятори, які формують у слухача відчуття емоційної узгодженості з домінантним сигналом [Muhammed & Hussein, 2025].

У тоталітарних медіапросторах афективна синхронізація відбувається через повторювані аудіальні патерни й політичні ритуали, у яких звук несе не зміст, а стан. Наприклад, ритмічна структура маршу або хорового співу може спричиняти піднесення, екзальтацію або відчуття «включеності». Це не просто культурний ефект — це психофізіологічний механізм, що біологічно вмонтований у людину. Тоталітарні системи використовують його для формування колективної поведінки, у якій емоційна реакція передусь усвідомленню.

Підпорядкування виникає як побічний ефект афективної синхронізації: у стані емоційної узгодженості з групою індивідуальне «я» втрачає власні регулятивні межі. Це створює феномен псевдоспільності — переживання себе частиною єдиного колективного тіла, для якого зовнішній голос системи набуває статусу внутрішнього. У такому стані відбувається зміщення моральних і когнітивних орієнтирів: замість автономного судження суб'єкт починає використовувати зовнішній звук як систему координат того, що є правильним, допустимим або необхідним.

Афективна адаптація також супроводжується процесом нейрофізіологічного підкріплення: повторювані емоційні стани формують стабільні патерни нейронної реактивності. У результаті прив'язаність до зовнішнього ритму або голосу стає не психологічною опцією, а тілесною звичкою. Саме тому аудіальний вплив має тривалі наслідки: він може продовжувати діяти навіть після зникнення фізичного джерела звуку.

Таким чином, *affective entrainment* формує основу тоталітарної психології підпорядкування. Звук виконує функцію інструмента колективного афекту, що замінює індивідуальне переживання й критичне мислення патерном спільної емоційної реакції. У такому середовищі влада більше не нав'язує — вона налаштовує.

Інтеріоризація зовнішнього голосу (дискурсу) та пригнічення рефлексії

Інтеріоризація зовнішнього голосу є завершальною фазою психологічного впливу тоталітарних аудіально-медійних систем. На цьому етапі зовнішній голос

дикторський тембр, ритмічна формула, інтонаційна структура або повторювана лексична конструкція — перестає сприйматися як зовнішній стимул і починає функціонувати як внутрішній регулятор мислення. Людина не

просто чує владу — вона мислить її голосом.

Цей процес має поступовий характер і ґрунтується на кількох поетапних трансформаціях:

(1) пасивне слухання → (2) звикання до структури звучання → (3) повторення зовнішніх фраз → (4) автоматизація інтонаційних моделей → (5) внутрішнє засвоєння голосу як частини власного мислення.

На етапі завершення цього циклу виникає феномен, який у критичній соціальній психології описують як *internalized authority effect*: зовнішня влада більше не потребує прямого впливу, оскільки внутрішній голос суб'єкта вже працює відповідно до очікувань системи [Desmet, 2022].

Пригнічення рефлексії є прямим наслідком інтеріоризації. Коли голос влади стає внутрішнім орієнтиром, критичне мислення сприймається не як інструмент захисту, а як загроза психологічній стабільності. Сумнів у такому контексті викликає не раціональне питання, а тривогу: він суперечить вже сформованому внутрішньому порядку. Тому суб'єкт не просто перестає критикувати зовнішній вплив — він починає уникати власних думок, що виходять за межі нав'язаного дискурсу.

Рефлексія у нормальних умовах потребує когнітивної дистанції між мисленням і його змістом. Тоталітарна медіалізація ліквідує цю дистанцію: думка і голос збігаються. Замість «я думаю» виникає «так говорять». Таким чином, інтеріоризація зовнішнього голосу знищує можливість самоусвідомлення як автономного, мислячого суб'єкта.

У цьому полягає одна з найнебезпечніших властивостей тоталітарного аудіального впливу: він не просто формує поведінку — він переформатовує внутрішній простір свідомості так, щоб критичний суб'єкт зник, а на його місці з'явилася внутрішня копія системи. Трансформація психіки під впливом тоталітарного звучання

Трансформація психіки у умовах тоталітарного звучання відбувається поступово, унаслідок тривалої дії акустичних, психологічних та когнітивних механізмів, які формують змінений спосіб сприймання, мислення та поведінкової реакції. Зовнішній вплив стає неодноразовим, а сталим середовищем існування. Звук перестає бути повідомленням і перетворюється на структуру досвіду, яка працює на рівні автоматизованих реакцій. У результаті формується новий психічний стан, що характеризується зниженням рефлексивності, підвищеною готовністю до підкорення й ослабленням інтелектуального суверенітету [Desmet, 2022].

Ця трансформація включає декілька етапів, що мають як індивідуальний, так і колективний вимір. На початковому рівні зовнішнє звучання сприймається як нав'язування й супроводжується внутрішнім спротивом або дискомфортом. Однак у ході повторюваності й систематичності експозиції цей спротив зменшується, а вплив починає діяти на рівні автоматизованого сприймання. На завершальному рівні утворюється внутрішня “система координат” — інтеріоризована формула влади, яка визначає спосіб мислення та емоційної реакції без потреби у зовнішніх нагадуваннях.

Від спротиву — до нормалізації: етапи підкорення

Перший етап характеризується внутрішньою напругою, спричиненою

зіткненням між індивідуальною автономією та зовнішнім примусом. Психіка формує реакції уникнення або мікроспротиву: ігнорування, внутрішня критика, іронізація. Проте у середовищі, де звук неможливо вимкнути, ці форми опору не можуть бути стабільними.

Другий етап — адаптація. На цьому рівні звук перестає бути подразником і перетворюється на «фон реальності». Настає психологічна нормалізація, у якій зовнішнє втручання починає сприйматися не як порушення, а як очікуваний стан середовища.

Третій етап — підкорення. Вплив переходить у внутрішній режим, де автоматизовані реакції — зупинка, увага, повторення, підтвердження — стають звичною схемою поведінки.

У цьому триетапному русі відбувається головне: зовнішній контроль поступово перетворюється на внутрішній механізм, а підкорення набуває характеристик добровільності.

Етапи внутрішньої адаптації

Етапи внутрішньої адаптації до тоталітарного звучання описують поступовий перехід від зовнішньої реактивності до внутрішньої відповідності нав'язаному акустичному та смислому порядку. Ця адаптація відбувається не одномоментно, а як психологічна, когнітивна та емоційна перебудова, що охоплює як свідомі, так і несвідомі рівні психічного функціонування.

Перший підетап — толерування. Зовнішній стимул більше не викликає активного спротиву, але все ще сприймається як нав'язаний. Людина відмежовує себе від впливу за допомогою внутрішніх форм дистанціювання: іронії, холодної уваги, відсутності емоційної залученості.

Другий підетап — адаптивна звичка. Звук інтегрується у повсякденний ритм, стає передбачуваним, а значить — менш енергозатратним для обробки. У цей момент знижується потреба у внутрішній позиції, бо інформація більше не викликає інтелектуального напруження чи роздратування.

Третій підетап — когнітивне прийняття, у якому ідеологічні конструкції починають виконувати регулятивну функцію: саме через них суб'єкт структурує події, соціальні явища та власні переживання. На цьому рівні тоталітарний вплив перестає бути зовнішнім — він стає інструментом тлумачення світу.

Четвертий підетап — емоційне вирівнювання, коли реакція на звучання стає передбачуваною та узгодженою з очікуваними владою афективними моделями. Наприклад, сигнали небезпеки викликають мобілізацію, публічні промови — піднесеність, а згадки ворога — агресивну або тривожну відповідь.

П'ятий підетап — структурна інтеграція, що означає завершення процесу: зовнішні сигнали і внутрішні реакції збігаються. На цьому рівні суб'єкт більше не диференціює власні думки від зовнішньої нав'язаної структури звучання та смислів.

Таким чином, внутрішня адаптація — це не примус у класичному розумінні. Це поступове витіснення внутрішнього світу альтернативних можливостей, унаслідок якого суб'єкт мислить, реагує та відчувається згідно з зовнішнім політичним акустичним порядком.

Ефект хибної ідентифікації голосу: внутрішній голос як «власне»

мислення

Ефект хибної ідентифікації голосу виникає тоді, коли інтеріоризований зовнішній голос починає сприйматися суб'єктом як власний внутрішній голос. На цьому рівні більше немає очевидної межі між тим, що людина почула, і тим, що вона подумала. Когнітивна структура свідомості набуває рис віддзеркалення зовнішньо нав'язаного дискурсу, який функціонує як частина процесів внутрішнього монологу.

Психологічно цей ефект стає можливим тоді, коли зникає рефлексивна дистанція між думкою та її джерелом. Якщо виконувати зовнішні інтонаційні та змістові патерни достатньо довго, вони перестають сприйматися як «інші» і стають частиною власного когнітивного тіла. У таких умовах суб'єкт відчуває повну відповідність між зовнішнім сигналом і власним переконанням, хоча це переконання є результатом зовнішнього впливу, а не внутрішньої раціональної діяльності [Desmet, 2022].

Цей процес супроводжується формуванням відчуття «ясності», «очевидності» або «внутрішньої правильності», що є психологічно комфортним. Саме ця комфортність, а не аргументованість, робить інтеріоризований голос переконливим. Людина не відчуває примусу — навпаки, виникає ілюзія свободи, оскільки тепер зовнішній вплив збігається з внутрішнім переживанням.

Ефект хибної ідентифікації голосу також спричиняє зміну структури особистісного «я»: замість автономного суб'єкта, здатного до критичної оцінки фактів, формується «злитий суб'єкт», у якому функція мислення перестає бути приватною діяльністю і перетворюється на репродукцію зовнішнього дискурсу. Іншими словами, людина не мислить, а відтворює — але сприймає це як власну інтелектуальну активність.

Цей ефект є одним із найстійкіших і найнебезпечніших компонентів тоталітарного впливу, оскільки він робить можливим добровільне підкорення системі. Коли інтеріоризований голос повністю інтегрований у структуру «я», опір стає психологічно неможливим: будь-яка спроба критичного мислення сприймається як внутрішній конфлікт із самим собою.

Таким чином, ефект хибної ідентифікації голосу — це механізм, через який тоталітарний вплив перестає бути зовнішнім і стає частиною внутрішньої ідентичності.

Психологічні наслідки: емоційний контроль, страх, залежність, колективне повторення

Психологічні наслідки тоталітарного звучання є багатошаровими і торкаються емоційних, когнітивних та соціальних процесів. Одним із ключових наслідків стає формування системи емоційного контролю, у якій реакції суб'єкта стають передбачуваними та керованими. Зовнішній звук виконує функцію тригера: він активує стандартизовані емоційні стани — мобілізацію, піднесення, агресію, страх чи покору — незалежно від того, чи мають вони внутрішнє обґрунтування.

Страх залишається базовим механізмом підтримання тоталітарної системи, але він не завжди застосовується у формі прямої загрози. Частіше страх формує контекст: людина знає, що існує невидима межа, яку не можна

перетнути — не через покарання, а через почуття внутрішньої заборони. Цей страх є інтегрованим і стає частиною саморегуляції, працюючи як попереджувальний бар'єр проти відхилень від нормованого способу мислення [Desmet, 2022].

Залежність від звучання — наступний наслідок. В умовах, коли медіасистема структурує не лише політичну, а й емоційну орієнтацію, тиша може почати сприйматися як загроза. У таких випадках суб'єкт не лише звикає до зовнішнього голосу, а й потребує його — для підтримання почуття сенсу, порядку або психологічної стабільності. Це призводить до феномену, коли інформаційна порожнеча викликає тривогу, а повторювані сигнали — заспокоєння, навіть якщо ці сигнали є агресивними або маніпулятивними за змістом.

Колективне повторення — фінальний психологічний наслідок. Воно формує соціальне поле, у якому люди одночасно відтворюють однакові висловлювання, інтонації та реакції. Така одноманітність створює ілюзію єдності, що замінює відсутню внутрішню свободу відчуттям спільності. Суб'єкт більше не мислить — він належить.

Таким чином, психологічні наслідки тоталітарного звучання проявляються як зміна внутрішнього світу людини: від автономної свідомості — до структурованої залежності від зовнішнього ритму, інтонації та смислу.

Тиша як психологічна стратегія збереження самоідентичності і відновлення суб'єктності

У контексті тоталітарних систем, де звук використовується як інструмент контролю, тиша набуває статусу опору. Вона перестає бути відсутністю звуку — і перетворюється на активний психологічний простір, у якому можливі саморефлексія, внутрішня відстань і реконструкція власної суб'єктності. У тоталітарному середовищі тиша небезпечна для влади, оскільки саме в ній людина перестає бути частиною звучної колективної структури і повертається до власного мислення [Desmet, 2022].

Тиша виконує кілька критично важливих функцій. По-перше, вона відновлює внутрішній діалог, який у тоталітарному звучанні був витіснений зовнішнім голосом. Саме через тишу суб'єкт починає розрізняти нав'язане від власного, відтворене від осмисленого, повторене від прожитого. Відсутність акустичного нав'язування відкриває можливість заново почути себе — не у ритуальній формулі, а у живому внутрішньому мовленні.

По-друге, тиша повертає контроль над увагою. Тоталітарний звук працює як система примусового привертання уваги — він забороняє відвернутися, не почути, не відповісти. Тиша, навпаки, дає змогу обирати: на що звертати увагу, що пропускати, що ігнорувати. Такий вибір формує елементи психологічної автономії [Livingstone & Lunt, 2014].

По-третє, тиша є способом відновлення емоційної регуляції. Коли соціальна реальність побудована на ритмічних імперативах, мобілізаційних сигналах і нормативних емоційних патернах, тиша надає можливість прожити власні почуття без зовнішньої диктовки. Це особливо важливо після тривалого перебування в умовах стимульованої колективної агресії чи страху.

По-четверте, тиша працює як психологічний кордон. Вона створює

простір, де влада перестає тотально проникати — де мислення, рефлексія й емоції не підлягають нагляду. Саме тому у багатьох авторитарних культурах тиша прирівнюється до підозри: хто мовчить — той не повторює, не підтверджує, не входить у ритм. Мовчання стає відмовою бути частиною колективної ролі [Prodник, 2024].

Таким чином, тиша у тоталітарному середовищі є не пасивною формою поведінки, а активною стратегією збереження автономії, внутрішньої цілісності та психологічної свободи. Вона створює можливість для реконструкції внутрішнього голосу — як голосу суб'єкта, а не відлуння системи.

Альтернативні звукові практики: від шепоту до протестного співу
Альтернативні звукові практики стають формою ненасильницького

спротиву тоталітарній акустичній монополії. Якщо тоталітарний звук прагне уніфікації, гучності та ритмічної покори, то альтернативні звукові форми відновлюють множинність, індивідуальність і варіативність. Вони не лише протистоять домінантному звучанню, але й формують нове звучання свободи, у якому голос не наказує — а належить тому, хто говорить [Birdsall, 2012].

Однією з найперших форм такого спротиву стає шепіт. У середовищі, де голос контролюється, шепіт набуває політичного значення. Він дозволяє висловлювати думки, що не відповідають офіційній риториці, і водночас формує простір довіри. Шепіт — це звук малої групи, інтимності та захищеності; там, де тоталітарний простір вимагає колективності, шепіт повертає людині право на приватність і думку, сказану без санкції [Prodник, 2024].

Наступним рівнем опору є неофіційне піснеспівання, побутове музикування, індивідуальні вокальні й інтонаційні практики. Ці практики повертають емоційний досвід людині, а не системі. Музика перестає бути ритуальним маршем і стає способом проживання почуття — суму, надії, любові або втрати. Таким чином, звук знову виконує функцію особистого, а не колективно регламентованого емоційного стану.

Поступовим етапом стає громадський спів або хорове самовиявлення, що виникає стихійно, поза централізованою директивою. На відміну від тоталітарного хору, де всі голоси мають злитись у єдине звучання, протестний спів базується на різноманітності — кожен голос зберігає власну тембральність, манеру і свободу фразування. Такий звук не уніфікує — він об'єднує через різність. Це створює простір, де колективна присутність не заперечує індивідуальності [Livingstone & Lunt, 2014].

Завершальною формою акустичного опору є протестний спів і вигук, що вже діє як публічна, відкрита й невідомна позиція. Він порушує акустичну монополію влади, бо створює ситуацію конкуренції звуків — там, де раніше звучав лише один голос. У таких умовах звук стає політичним сигналом існування альтернативи.

Таким чином, альтернативні звукові практики — від шепоту до публічного співу — формують шлях від прихованої внутрішньої автономії до відкритої політичної суб'єктності. Звук знову стає тим, чим він був до тоталітарного контролю: способом бути у світі, бути серед інших і бути

людиною.

Колективний звук як простір солідарності і довіри

Колективний звук у демократичному й антиавторитарному вимірі функціонує не як інструмент підпорядкування, а як форма соціальної взаємопідтримки та підтвердження спільного існування. На відміну від тоталітарного звучання, що прагне однорідності та абсолютного контролю, альтернативний колективний звук створює поле множинності, де голоси не зливаються у примусову єдність, а співіснують у взаємній повазі. Це перетворює звучання на акт довіри — адже бути почутим означає визнавати іншого здатним чути [Birdsall, 2012].

Колективне звучання, що народжується стихійно — під час протестів, солідарних зібрань, ритуалів пам'яті чи спільного переживання трагедій — не нав'язує зміст, а створює простір для нього. У таких форматах голоси не мають однакового тембру чи функції, але вони спрямовані в один бік: не до влади, а один до одного. Саме ця спрямованість робить такий звук фундаментально відмінним від тоталітарного — він не контролює, а визнає.

Довіра у таких акустичних практиках відновлюється через можливість висловитися без страху санкцій або оцінки. У тоталітарному контексті звук був територією контролю, тому публічне мовлення набувало характеру ризику. У демократичному колективному просторі голос стає засобом формування спільноти, де участь визначається не обов'язком, а приналежністю. Це дозволяє повернути звуку горизонтальність — той вимір, якого не може існувати у системі вертикального примусу [Prodnik, 2024].

Особливо важливим є те, що такий звук повертає людині функцію учасника, а не реципієнта. У колективному звучанні ніхто не диктує ритм і тон; він народжується з присутності багатьох. Саме тому вільний хор, ритмічна група протесту чи спільне скандування є такими потужними — вони не лише передають зміст, а формують реальність спів-присутності суб'єктів.

Колективне звучання також створює емоційний простір без примусу. Якщо тоталітарний звук уніфікує емоції через наказову тональність, то демократичний колективний звук дозволяє людині відчувати складно, неодночасно, по-різному. Він не створює «правильного» афекту — він утворює простір для афекту як досвіду, що визнається.

Таким чином, колективний звук, заснований на рівності, довірі й множинності, стає однією з ключових форм деколонізації свідомості після тоталітарного впливу. Це не лише акція спротиву — це формування нового типу звукової реальності, у якій людина знову належить сама собі і водночас — спільноті.

Акустична іронія, контрритм як деконструкція сакральності влади
Акустична іронія та контрритм є субверсивними звуковими стратегіями, спрямованими на руйнування монополії владного звучання та символічної недоторканності авторитарного дискурсу. Якщо тоталітарний звук прагне створити ефект величч, непохитності та сакральності, то іронічне, пародійне або ритмічно нестандартне відтворення цього звуку демонструє його штучність, керованість і крихкість. Іронія повертає звук із площини «священного» у площину людського, а контрритм руйнує структуру покори,

вбудовану в акустичну форму влади [Birdsall, 2012].

Акустична іронія проявляється у формі насмішки, пародіювання голосу, інтонацій, тембру або ритмічної структури офіційних лозунгів. У цьому акті важливий не лише зміст, а сам жест: він показує, що звук, через який «говорила влада», не є природним чи абсолютним — він може бути повторений, змінений, підданий гротеску. Це позбавляє владний голос недоторканності й перетворює його із символу сили на культурний артефакт, доступний для критики та гри [Prodnik, 2024].

Контрритм виконує подібну функцію, але працює не через посміх, а через наміру порушити структуровану ритмічність, що тримала суб'єктів у стані синхронізованої підпорядкованості. Ритм у тоталітарному звучанні має мобілізуючу і дисциплінарну функцію; тому зміщення темпу, створення ритмічних збоїв або накладання альтернативних ритмів стає актом дезорганізації акустичної влади. У протестних середовищах такі практики часто проявляються у вигляді імпровізаційних барабанних ліній, нестандартних скандувань або шумових інтервенцій.

Іронія і контрритм не просто руйнують символічну велич — вони повертають людям право на інтерпретацію. Там, де раніше звукова форма диктувала правила, тепер виникає поле творчості. Це робить звук не інструментом контролю, а інструментом гри, критики й переозначення. Такі практики не лише висміюють владу — вони створюють альтернативну звукову етику, у якій ніхто не має монополії на істину, інтонацію чи ритм [Livingstone & Lunt, 2014].

Таким чином, акустична іронія та контрритм є важливими формами звукового спротиву, що виконують дві ключові функції: по-перше, вони десакралізують владний звук, роблячи його видимим як техніку, а не долю; по-друге, вони формують простір нової звукової свободи, де людина не повторює, а творить.

Список використаних джерел

Розділ 3.4. Медіатравма та медіаторчість

Олена Вознесенська

В главі виділено ознаки медіатравмування на рівні суспільства. Науковий пошук спирається на розуміння медіаактивності особистості як ключової характеристики поведінки людини у взаємодії з медіа. Медіаторчість має бути основою подолання наслідків колективної кумулятивної травми, спричиненої медіа. Медіаторчість може перемогти маніпуляцію і подолати руйнівний вплив новітніх інформаційних технологій на особистість. Сучасні медіа є культурним феноменом, а медіапростір як складова соціального простору є платформою для самовираження суспільства і поєднує функції соціальної (простір комунікацій) та культурної (світоглядний простір) систем. Медіаторчість є одночасно і культурно- історичним, і соціально-психологічним феноменом. Медіаторчість є основою компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособистої комунікації і приязності соціального середовища, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах. Розглянуто особливості та основні функції медіаторчості. Застосування медіаторчості як чинника культурного, соціального та психологічного розвитку в умовах цифрового суспільства та викликів воєнного часу спирається на розуміння її як основи формування нових культурних цінностей та інструменту екології цифрового життя, її потенціал у регуляції життєдіяльності соціальних систем, об'єднання в спільній медіаторчості як механізмі подолання криз. Застосування медіаторчості як інструменту подолання наслідків медіатравмування охоплює кілька рівнів психічної реальності – особистісний, груповий та суспільний. Розглянуто медіарттерапію як метод застосування сучасних медіа у творчому процесі: фотозображення як метафори зцілення; кіномистецтво як засіб опанування наслідків колективної травми, створення анімаційних фільмів як засіб подолання наслідків медіатравмування; мемуторчість та блогерство в подоланні травм війни.

Медіатравма війни

В межах цієї теми ми розглядаємо медіатравму як шкідливу для психіки реакцію на емоційно значущу подію, пов'язану з медіа, яка 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. Несвідоме людини не розрізняє, чи була вона безпосереднім учасником подій, чи лише уявляла їх, чи побачила / почула через телевізор, інтернет, телефон або радіо. Уява заповнює прогалини в отриманій інформації, іноді підсилюючи емоційний вплив, завдяки чому медіатравма може бути навіть важчою за пережиту в реальності подію. Коли людина опиняється в центрі подій, вона має можливість діяти – боротися або тікати. Гормони стресу знаходять своє застосування через фізичні дії, рухи. Однак, спостерігаючи за травматичними подіями через медіа, людина відчуває такий самий стресовий вплив, але позбавлена можливості діяти, змінити ситуацію чи допомогти. У ситуаціях медіатравмування (під час перегляду фільмів жахів чи

новин, які містять інформацію про загиблих, руйнування тощо) у людини виникає реакція «завмирання» (Вознесенська, 2016). Це безсилля підсилює емоційний біль, поглиблюючи травму. Як наслідок, такі переживання можуть мати навіть триваліший і серйозніший вплив на психічне здоров'я порівняно з реальними подіями.

Ми спираємося на теорію Е. Морен щодо процесів партиципації (проекції-ідентифікації), які виникають під час взаємодії з екранною реальністю, коли видовище, що емоційно переживається глядачем (на відміну від реального переживання), не надає особистого чуттєвого досвіду, не містить ризиків чи небезпек, страх, гнів, чи радість, які виникають, не сприяють активності (Morin, 1956). Аудіовізуальна продукція ЗМІ викликає емоції, пов'язані з життям героїв екрану – вигаданих чи реальних. Пасивність споживача медіаконтенту призводить до його регресу (чутливості, сльозливості), посилюючи наслідки травмівних подій, і, навіть, до ретравмування, а емоційне перевантаження – до прохолоди та байдужості в реальних стосунках (емоційного «завмирання», що є ознакою травмування).

Медіатравмування в нашому суспільстві спричинено подіями російсько-української війни, починаючи з 2014 року. І якщо впродовж перших 8 років у споживача новинної інформації ще була можливість уникати травмуючих новин, то після повномасштабного вторгнення медіатравмування стало постійним і безперервним явищем, адже війна за влучним висловом ЗМІ «йде у прямому етері».

Медіатравмування пов'язано з тривалими емоційними переживаннями, які призводять до погіршення якості життя. Постійний перегляд новин, що містять сцени насильства, постраждалих і загиблих, руйнування інфраструктури та інші трагічні події, негативно впливає на психічне здоров'я людини. Такі сюжети, які зосереджені на викликанні сильних емоцій (жаху, співчуття, тривоги, гніву), мають значний комерційний потенціал, оскільки катастрофічні новини ефективно привертають увагу. Однак не всі здатні регулювати рівень емпатії, балансувати між зануренням в інформаційний потік і збереженням власного психоемоційного благополуччя. Згідно соціологічного дослідження групи «Рейтинг», проведеного на замовлення Інституту соціології НАН України, 6–10 жовтня 2023 року, в якому брали участь 2767 респондентів з усієї України, переживання через почуте і побачене в медіа (радіо, телебачення, інтернет) актуально для 80,8 % учасників опитування (Дембицький, Степаненко, Злобіна, Головаха, Найдьонова, 2024). Інтенсивний контакт із трагічними візуальними та аудіоматеріалами провокує розвиток травмівних реакцій. Він активує не лише безпосередню реакцію на побачене, але й фантазії або спогади про подібні події з особистого досвіду. Це спричиняє повторне заглиблення в травмівні переживання, посилюючи їхній руйнівний вплив на психіку. Таким чином, надмірне споживання таких новинних матеріалів здатне суттєво порушити психічну рівновагу та спричинити довготривалі негативні наслідки.

Варто підкреслити, що йдеться про кумулятивну медіатравму, яка має складний механізм виникнення, про тривале перебування в умовах хронічного стресу. У таких обставинах людина поступово втрачає відчуття початку цієї

ситуації, їй здається, що стресовий стан був завжди, навіть якщо спочатку він був викликаний гострою травмою. Кожна новина чи повідомлення, хоча й не мають миттєвого сильного впливу, поступово накопичуються, формуючи стійкий фон болю та напруження. Такий стан стає «ноюю нормою» для кожного українця, що значно ускладнює процес його подолання та лікування. За соціологічними дослідженнями, поширеність психологічних стресорів серед українців внаслідок широкомасштабного військового вторгнення Російської Федерації в Україну набула тотальних масштабів – «лише 1,5% опитаних не зазначили жодного стресора воєнного часу як актуального для них» (Дембіцький, Головаха, Степаненко, 2025, с. 88). І одна з груп стресорів – це інформаційні (повідомлення у ЗМІ тощо).

Ознаками медіатравмування на рівні суспільства можна вбачати:

- феномен **«втоми від війни»**, про який все частіше йдеться у медіа. Психіка людини, перебуваючи під тривалим інформаційним тиском, активує захисні стратегії, такі як блокування сприйняття, емоційна байдужість, холодність, почуття відчуженості, емоційне оніміння. Ці реакції є проявами базових психологічних механізмів захисту: заперечення, витіснення, знецінення, заміщення та посттравматичного стану замирання. Оскільки людина схильна уникати ситуацій, які нагадують травматичні події, «втома від війни» може виникати навіть у тих, хто безпосередньо не був залучений у бойові дії, не стикався з військовими реаліями або втратами близьких. Цей стан також можна трактувати як прояв «емоційного вигорання» на рівні суспільства, яке формує психологічний захист у вигляді часткового або повного відключення емоційного реагування. Така реакція є адаптивним механізмом, що допомагає зменшити вплив стресу, але водночас свідчить про глибокі психологічні наслідки тривалої інформаційної експозиції. Соціологи відносять до стресорів воєнного часу, пов'язаних з універсальними небезпеками війни – загрозами життю та здоров'ю – інформаційне виснаження, що зумовлене повідомленнями медіа (Дембіцький, Головаха, Степаненко, 2025, с. 187);

- **відмову від відповідальності за своє життя**: у цивільних людей виникає відчуття, що вони ні на що не можуть вплинути – звідси і «ЗСУїзм» як новітнє вірування українського народу, і перекладання відповідальності за кінець війни на західних партнерів, зброю, адже, «якщо від мене нічого не залежить, то можна нічого і не робити»;

- **поширення медіазалежностей** як способу поринути в інший фантазійний світ, відволіктися від жахливої реальності війни; збільшення порушень медіакомунікацій, кібербулінгу – постійне невдоволення існуючим суспільним порядком, сварки в соціальних мережах, лайливі коментарі та ненормативна лексика стали вже звичним явищем на теренах українського сегменту інтернету навіть в дитячому та підлітковому контенті.

Все це свідчить про потребу людей в активному впливі на довкілля, і водночас про недостатність засобів (енергії, ресурсів, знань, емоційної саморегуляції) для цього впливу. Саме тому ми спираємося в своїй роботі на розуміння **медіаактивності** особистості як ключової характеристики поведінки людини у взаємодії з медіа. Медіаактивність ми описуємо через такі

критерії: контактний (час контакту з медіа та зразками медіакультури, активність споживання, взаємодії з медіа), комунікативний (активність взаємодії з іншими за допомогою медіа, в т. ч. через соціальні мережі), когнітивний (розуміння, аналіз, усвідомлення, оцінювання, фільтрація, селекція, класифікація медіаконтенту) та творчий (створення авторського медіаконтенту – продукування нових медіатекстів, включаючи самопрезентацію в соціальних мережах) (Вознесенська, 2011). Нами визначено три рівні медіаактивності особистості як основи її медіакомпетентності і як найвищий рівень розглядається творча діяльність в сфері медіа (як діяльність, заснована на усвідомленні своїх глибинних цінностей та цілей, діяльність людини згідно з її життєвими принципами, незалежно від умов та обставин), тобто основою взаємодії з медіа є медіаторчість та поширення продуктів своєї медіаторчості.

Нами також були визначені три типи медіатравм в залежності від медіаактивності особистості: травма, пов'язана з пасивним сприйняттям, порушення соціальних контактів, «медіапорушення» особистісних меж (Вознесенська, 2017 (1)).

Розуміння медіаторчості

Ми вважаємо, що в основу подолання наслідків колективної кумулятивної травми, спричиненої медіа, має бути покладено медіаторчість. Те, що було викликане медіа, може бути і подолане за допомогою медіа. Медіаторчість може створити можливості для легітимізації травматичних переживань на рівні культури, яка є необхідною на шляху зцілення від колективної травми (Вознесенська, 2016). Адже саме реакція людей на травму може призвести до розвитку або деградації суспільства, можуть з'явитися інновації і трансформуватися способи взаємодії, або навпаки – розвинутий суспільний комплекс жертви, поширитися почуття меншовартості, що вже є в досвіді нашого народу.

Коротко окреслимо наше розуміння медіаторчості, звернувшись до світового досвіду досліджень. Перші спроби розуміння ролі «посередників» у творчому процесі відбулися біля 100 років тому. Освоєння медіатехнологій і застосування їх з творчими цілями завжди випереджало теоретичне осмислення процесу творчості, опосередкованого медіа. Поява кінематографа та фотографії привели до певної революції в мистецтві та культурі. Мистецтво частково втратило свою функцію відображення дійсності, і, водночас, набувало нових можливостей впливу на людство. Вальтер Бенямін намагався визначити основні тенденції творчості з застосуванням техніки (Бенямін, 2002). Але здатність цифрової камери зменшити і навіть знищити дистанцію до предметів, подій, людей у часовому і просторовому аспектах привели до втрати творчим продуктом його унікальності, недосяжності, елітарності. Поступово цінність творчого медіапродукту наближається до цінності носія, на якому він зберігається, і стирається межа між копією і оригіналом. Медіаторчість стала масовим феноменом.

Питаннями взаємодії людини і машини і процесом медіаторчості цікавилися і видатні діячі кінематографа – Франсуа Трюффо (Трюффо, 1985),

Александр Астрюк (Astruc, 1948). Вони намагалися визначити особливості мистецтва і суб'єкт творчого процесу саме в технічну епоху, відповісти на питання чи є камера «пензликом» режисера, актора, чи саме камера «робить» мистецтво. Зараз вчені вирішують питання, чи є продукти, створені штучним інтелектом продуктами творчості. З одного боку, ніби ні, адже ШІ будує зображення на основі запиту «замовника малюнку» та аналізу безлічі малюнків, знайдених у всесвітній мережі. Продукт, створений ШІ не є абсолютно новим об'єктом, це – компіляція, «колаж» того, що вже існує, і ідея цього малюнку належить автору запиту. Але з іншого боку, колаж чи інсталяція, які можуть створюватися художником з готових предметів чи зображень, вважаються творчістю в культурі постмодерну, адже нове розташування в просторі готових предметів також є творчістю.

У 60-ті роки, в період розвитку постмодернізму з його бумом реклами, поширенням телебачення, відео, опануванням медіа широкими верствами населення і проникненні новітніх технологій в буденність, пошуки відповіді на питання щодо авторства творчого продукту – творець чи техніка – відновилися. Постмодерністи (Ролан Барт, Мішель Фуко, Умберто Еко) виголосили «смерть» автора і «народження» того, хто сприймає продукт творчості, прирівнюючи внесок автора до внеску глядача в творчий продукт. Об'єктивна реальність стає множинною і збагачується новими смислами, персональним досвідом як творця так і глядача.

Споживач розглядає будь-яку медіапродукцію через свою життєву ситуацію, сприйняття, переконання, і вона набуває для нього індивідуальних сенсів. Процес медіасприймання є творчим по суті, що визначає перцептивну складову медіаторчості. Отже, відбувається медіаперцептивна комунікація між автором / творцем і споживачем, а сам продукт / твір ніби змінюється під впливом його сприйняття (*Череповська, 2012*) і набуває рис посередника в комунікації. І кожен твір має безкінечну множину можливих прочитань, кожне з яких надає йому нового життя.

Маршалл Маклюен також розглядає глядача як автора у створенні певної реальності, а автора – як особистість, яка може протистояти маніпуляціям медіа і уникнути зачарованості. Глядач – декодує побачене і конструює остаточно продукт, адже він має лише деяку частку інформаційних даних (*Маклюен, 2024*). У його трактуванні медіаторчість виступає основою для формування «інтегральної свідомості людини». Ця свідомість заснована на творчому освоєнні реальності, критичному ставленні до медіа, здатності вибудовувати цілісну картину світу з розрізненої та фрагментарної інформації, що забезпечує адекватне сприйняття реальності, створеної медіа, та сприяє формуванню медіаімунітету. Саме тому творчість може перемогти маніпуляцію і подолати руйнівний вплив новітніх інформаційних технологій на особистість. Можна вважати, що М. Маклюен поклав початок медіаосвіти, заснованої на медіаторчості.

Медіаторчість в епоху цифровізації життя

Сьогодні відбуваються глибокі трансформації в житті сучасної людини

під потужним і суперечливим впливом цифровізації в усіх сферах. Медіа стають засобом соціалізації, пізнання світу та водночас – специфічною територією творчості особистості. Інформація вже не існує як перелік фактів, як об'єктивна реальність. «Некреативна» інформація перетворюється в творчі форми в процесі взаємодії культурного та особистісного простору. В інформаційну добу праця як діяльність витісняється творчістю, адже творчість як діяльність є самоцінною. У сучасному медіапросторі інформація та творчість виступають ключовими продуктами виробництва.

Сучасні медіа є культурним феноменом, а медіапростір, як складова соціального простору, є платформою для самовираження суспільства і поєднує функції соціальної (простір комунікацій) та культурної (світоглядний простір) системи. І в цьому просторі створені умови для новітніх форм людської діяльності, зокрема медіаторчості. Завдяки сучасним медіатехнологіям виникає нова реальність, яка функціонує автономно від об'єктивної реальності, формуючи унікальний культурний та соціальний контекст. Медіаторчість – творча активність людей в медіапросторі – є основним змістом життя інформаційного суспільства.

Медіаторчість – це багатогранне явище. Медіаторчість як різновид творчої діяльності людини є одночасно і культурно-історичним, і соціально-психологічним феноменом. Медіаторчість змінила середовище життя людини, трансформувала і значно збільшила її комунікаційні можливості, надала нові сенси життя і засоби для самореалізації.

Медіаторчість є феноменом зі складною структурою, особливою формою творчого пізнання, створення та поєднання електронних мультимедійних продуктів, що супроводжується креативною діяльністю (Колеснікова, 2019). Медіаторчість є інструментом створення нових культурних смислів та значень в процесі взаємодії з медіакультурою. І це – спосіб творчого буття особистості в медіакulturі в часи інформаційного суспільства. Медіаторчість розглядається сьогодні з кількох позицій:

- медіаторчість як частина сучасної культури;
- медіаторчість як практика створення медіапродуктів;
- медіаторчість як практика творчого медіасприймання;
- медіаторчість як здатність до критичного сприйняття медіатекстів, формування медіаімунітету;
- медіаторчість як процес експериментування з різноманітними способами технічного використання медіа;
- медіаторчість як процес розвитку креативності особистості та критичності в оцінці медіапродуктів;
- медіаторчість як процес конструювання, моделювання та прогнозування впливу медіапродукту на споживача;
- медіаторчість як засіб формування художнього смаку та розвитку навичок медіасприймання;
- медіаторчість як ресурси людини (можливості, засоби, творчий потенціал) для перетворення медіареальності;
- медіаторчість як засіб самовираження, самоздійснення особистості.

Медіаторчість є основою компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособистої комунікації і приязності соціального середовища, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах (*Концепція впровадження медіаосвіти...*, 2016).

Отже, особливостями медіаторчості є:

- опосередкованість творчого процесу медіазасобами;
- розширення змісту поняття «автор». Продукти медіаторчості є відображенням світогляду особистості, кожен споживач медіапродукту наділяє його своїми сенсами;
- мультимедійність засобів виразності (що підвищує емоційну залученість та ефективність комунікації; див. *Abbas, Abbas, Ali Umrani*, 2024);
- поєднання і перетин реальності та віртуальності;
- масовість.

Основні функції медіаторчості: продуктивна, самореалізаційна, адаптивна, гедоністична, комунікативна. Серед яких остання, за думкою Н.І. Череповської, є найважливішою, адже будь-який медіатекст потребує відповіді – комунікації (*Череповська*, 2009).

Отже, медіаторчість – це творчість (в психологічному сенсі цього визначення як діяльність зі створення чогось нового для суб'єкта творчості) в просторі інформаційно-комунікаційних технологій і за допомогою цих технологій, метою якого є глибоке освоєння, усвідомлення, розуміння та пізнання сучасної медіареальності. Медіаторчість є засобом реалізації особистості, опанування навичок, пов'язаних з медіазасобами та сприймання і створення цих медіапродуктів. Мовиться про перетворення, трансформацію медіареальності.

З появою цифрових технологій, доступності взаємодії з штучним інтелектом та розгортання процесів цифровізації у всіх сферах життєдіяльності суспільства ми можемо спостерігати новий виток звернення до визначення медіаторчості.

Медіаторчість як засіб подолання наслідків воєнного травмування

Основними теоретичними положеннями щодо медіаторчості як чинника культурного, соціального та психологічного розвитку в умовах цифрового суспільства та викликів воєнного часу, які покладені в основу наших розвідок є:

- **Медіаторчість як основа формування нових культурних цінностей.** Завдяки доступності та можливостям сучасних інформаційних технологій медіаторчість стає засобом створення нових культурних цінностей. Нові медіамистецтва визначаються як інтеграція цифрових технологій, комп'ютерної графіки, анімації, інтерактивних інтернет-ресурсів тощо у творчий процес.
- **Комунікація як основа сучасного суспільства є змістом і сенсом мистецтва як діяльності.** В умовах війни та повоєнного відновлення медіаарт сприяє не лише колективному проживанню втрат, але й створенню нових смислів і переходу до посттравматичного розвитку. За допомогою цього

виду мистецької діяльності реалізується не лише функція фіксації актуального стану суспільства, але й забезпечується його корекція для адаптації та виживання особистості та суспільства, що особливо актуально під час тривалого впливу травмівних подій.

● **Медіаарт відіграє важливу роль у саморегуляції медіакультури та формуванні нового типу особистості, адаптованої до сучасної системи комунікації.** Його особливості – медіаторність, орієнтованість на комунікацію, мультикультуральність, відкритість і здатність впливати на соціальні процеси – є ключовими для розвитку людини медіаепoxy. Потенціал медіаторності у регуляції життєдіяльності соціальних систем заснований на таких її властивостях як:

- самоорганізація: внутрішня мотивація особистості до медіаторності стимулює відповідальність за власне життя, хоча й може бути посилена зовнішніми чинниками;
- самонавчання: залученість у медіаторність передбачає високу активність, широкий спектр знань та навичок, включаючи володіння сучасними цифровими інструментами, приладами, комп'ютерними застосунками тощо;
- баланс між цілісністю та конкуренцією: унікальність контенту у медіапросторі співіснує із конкуренцією за аудиторію, що сприяє розвитку якості медіапродуктів.

● **Спільна медіаторність як механізм подолання криз.** Колективна медіаторність забезпечує вирішення кризових ситуацій і розвиток спільнот через цифрову свободу. Медіаторність стає інструментом самовираження та комунікації, активізуючи складні психічні процеси як у групах, так і в суспільстві загалом. Цей процес породжує співтворність і творчий діалог із медіапродуктом (медіаперцептивна комунікація, за визначенням Н.І. Череповської, див. *Череповська*, 2012). У процесі взаємодії з медіаобразами аудиторія формує власні асоціації, які сприяють подоланню страхів та опануванню травмівного досвіду.

● **Медіаторність як інструмент екології цифрового життя.** Медіаторність є вищим рівнем медіаактивності особистості (*Вознесенська*, 2011) і сприяє формуванню медіакультури, що є критично важливим у контексті воєнного часу та інформаційних загроз. Екологія цифрового життя передбачає:

- знання про вплив медіа на психіку,
- розвиток медіагігієни,
- профілактику медіатравмування,
- формування критичного мислення для розпізнавання дезінформації та фейків.

Ці складові є фундаментом для забезпечення сталого розвитку особистості та суспільства у цифрову епоху.

Отже, медіаторність – це здатність і процес створення медіаконтенту (текстів, відео, фото, аудіо, цифрових артформ) за допомогою засобів масової та цифрової комунікації, з акцентом на самовираження, інноваційність, авторську позицію та взаємодію з аудиторією. У цьому процесі особистість не лише

споживає медіа, але виступає як творець, адаптуючи технологічні та комунікаційні ресурси, проявляючи креативність у контексті медіа-середовища. Ключовими характеристиками медіаторчості є:

- авторське створення медіапродукту з високим ступенем новизни та самовираження;
- використання цифрових чи соціальних медіа як платформи чи середовища створення та поширення творчих продуктів;
- взаємодія з аудиторією, зворотний зв'язок, комунікаційний ефект;
- інтеграція технічного, художнього і соціального аспектів медіа діяльності.

Попередні наші дослідження довели дієвість застосування медіаторчості в роботі з травмами війни та медіатравмами (Вознесенська, 2018 (1)). Було описано вплив створення анімаційних фільмів на подолання наслідків психотравмування, вирішення конфліктів і миротворення (Вознесенська, 2018 (2), Вознесенська, 2020, Вознесенська, 2023; Voznesenska, 2023), мемотворчість як складову медіаторчості та вплив мемів на емоційні настрої суспільства (Вознесенська, 2022 (1), Вознесенська, 2022(2), Вознесенська, 2022(3)), створення текстів та застосування блогерства з терапевтичної метою (Вознесенська, 2021 (1), Вознесенська, 2021(2)).

Застосування можливостей сучасних інформаційних технологій в роботі, спрямованій на подолання наслідків травмивних подій та медіатравмування, допомагає:

- налагодженню ефективної комунікації завдяки спільній мові – мові цифрових технологій;
- усуненню бар'єрів у творчій діяльності – взаємодія з медіатехнологіями є звичною практикою для більшості людей;
- розвитку творчого потенціалу особистості шляхом залучення до створення інноваційних медіапродуктів;
- формуванню критичного мислення та медіаімунітету через розуміння механізмів створення медіаконтенту, зокрема використання спеціальних ефектів і технологій, що допомагає ідентифікувати медіаманіпуляції;
- подоланню наслідків медіатравмування, яке є частиною психічної травми, спричиненої безпосереднім спостереженням за війною у медіапросторі та переживанням травмивного досвіду «Я – свідок»;
- забезпеченню інструментів саморегуляції емоційного стану, адже медіаторчість дозволяє людині самотійно впоратися з психологічним навантаженням, спричиненим війною та медіатравмуванням;
- отриманню соціальної підтримки через поширення власного медіаконтенту в інтернеті, що дає змогу знайти відгук і розуміння як серед друзів, так і серед незнайомих.

Підхід, заснований на медіаторчості, дозволяє інтегрувати цифрові технології у процес подолання психологічних викликів, спричинених медіатравмуванням, створюючи умови для розвитку, підтримки та відновлення особистості.

Внутрішня складність медіапростору потребує групової активності, що

виводить медіаторність на ціннісний рівень. Стихійність та хаотичність зростання обсягів контенту в мережі викликає спонтанну самоорганізацію, збільшує згуртованість – тобто інтенсифікуються процеси групової динаміки. Домінування веб-платформ, що мотивують колективну співпрацю та взаємопідтримку (Wikipedia, Facebook тощо), демонструє готовність людей з усього світу ділитися ідеями через соціальні мережі та сприяє спільній творчості. Вченими систематично досліджуються можливості колективної творчості, які надаються соціальними медіа. Виникає феномен спільної медіаторності як неповторного за характером здійснення та за отриманими результатами медіаторного процесу, в якому беруть участь та певною мірою взаємодіють кілька учасників синхронно чи асинхронно онлайн. Результати спільної медіаторності можуть бути отримані споживачами лише за допомогою медіа.

Медіаторність впливає на зміцнення соціального оптимізму (Вознесенська, 2020), який є одним з чотирьох компонентів психологічних ресурсів і вміщає в себе включеність у соціальні комунікації та діяльну активність (Дембіцький, Головаха, Степаненко, 2025). Саме оптимізм виявляє ефективність у стійкості до стресових впливів (Carver & Scheier, 1998). Також доведено взаємодію та взаємодію таких психологічних ресурсів особистості як самооцінка, оптимізм й самоконтроль (Cozzarelli, 1993), що є важливим в умовах довготривалої повномасштабної війни.

Розвиток медіакомпетентності в процесі медіаторності сприяє підвищенню самооцінки, налагодженню спілкування (Вознесенська, Сидоркіна, 2016; Череповська, 2009). Низька самооцінка, емоційно несприятливе ставлення до себе ускладнюють сприйняття зворотного зв'язку, включають дію психологічних захисних механізмів. Позитивна самооцінка знижує рівень психологічної загрози, зменшує опір, робить особистість більш відкритою новій інформації і новому досвіду. Емоційна підтримка та творчість надають позитивного стабілізуючого впливу на самооцінку, підвищується ступінь самоповаги.

Таким чином, медіаторність стає ключовим інструментом для особистісного розвитку, соціальної взаємодії та відновлення суспільства, зокрема у процесі подолання наслідків колективної травми та медіатравм, спричинених війною.

Медіаарттерапія як метод відновлення після травми

Інформаційна епоха привела не лише до зростання інформаційних потоків, медіазалежностей, медіатравмування, але й надала нові засоби профілактики та подолання наслідків цих негативних явищ. Саме медіаторність може стати потужним джерелом відновлення та розвитку як особистості, так і суспільства. І тому медіаарттерапія стає засобом налагодження комунікації, самовираження, зцілення людства, що зумовлює подолання непорозуміння та криз ідентичності. Творча діяльність, разом із усвідомленням впливу медіаконтенту на психічні процеси, надають можливість долати негативні наслідки медіатравмування, брати відповідальність за своє

життя на себе, створювати нову соціальну реальність. Медіаторчість є основним інструментом під час застосування медіарттерапії – найсучаснішого виду арттерапії, який використовує як засоби та простір для зміцнення особистості інформаційно-комунікаційні технології та медіаінструменти. Поширення медіарттерапії відбулося з переходом суспільства до інформаційного типу культури, що характеризується інтеграцією цифрових технологій у всі сфери життя.

Медіарттерапія використовує сучасні медіа у творчому процесі: це включає інструменти й платформи, які забезпечують доступ до цифрових фото, відео, графіки та інших мультимедійних ресурсів. Медіарттерапевтична робота враховує специфіку цифрової культури. В медіарттерапії, як і в будь-якому іншому виді арттерапії, можливі два підходи: рецептивний (пасивний) – зосереджений на сприйнятті творів мистецтва (перегляді кіно; вивченні фотозображень; знайомстві з творами медіа-арту) та творчий (активний) – орієнтований на творче самовираження клієнта (створення власних медіапродуктів – відео, фото, анімації тощо). Застосування медіарттерапії передбачає високий рівень медіакультури арттерапевта і пропонує розвиток індивідуального творчого потенціалу через медіаторчість. Саме тому медіарттерапія не лише допомагає зцілювати емоційні та психологічні травми, а й сприяє розвитку критичного мислення, саморефлексії та навичок самовираження. Використання сучасних медіа як терапевтичного інструмента розширює можливості арттерапії і відповідає потребам клієнтів в умовах інформаційного суспільства (Вознесенська, 2017(2); Вознесенська, 2023).

Застосування медіаторчості для розвитку особистості досліджується в науковому полі більше двадцяти років (Chai, Fan, 2018). Медіаторчість (цифрова творчість) розглядається як динамічний процес, де цифрові технології сприяють співпраці, інклюзії, самовираженню та автоматизації, поєднуючи когнітивні та соціально-емоційні навички в середовищі співпраці (Samper-Márquez, Oropesa-Ruiz, 2025). Важливу роль для психічного здоров'я людини відіграє взаємодія і підтримка інтернет-спільнотою її медіаторчості (Voggenreiter, Brandt, Putterer, Frings, Pfeffer, 2023).

В світовій практиці арттерапії застосовуються цифрові інструменти та проводяться дослідження психотерапевтичного впливу медіарттерапії (Kim, & Chung, 2023; Zubala, Kennell, & Hackett, 2021), хоча, здебільшого дослідження спрямовані на застосування арттерапії в онлайн-форматі (Oepen, Roy, Gruber, & Paul, 2025). Розглянуто етичні аспекти застосування арттерапії в епоху цифрових технологій (Carlton, 2014). Багато уваги дослідників спрямовано на вивчення впливу блогінгу на відновлення психічного здоров'я різних категорій клієнтів, а саме створення текстів (сторітелінг) (Boniel-Nissim, & Cheung, 2023; Вознесенська, 2021). Відеоблогінг та створення зображень не залишаються поза увагою дослідників (Haug, Reiter, & Gewald, 2024; Pretorius, McCashin, & Coyle, 2022; Törhönen, Sjöblom, Hassan, & Hamari, 2020).

До медіарттерапії можна віднести наступні різновиди психологічної підтримки, за критерієм класифікації – вид медіаторчості (Вознесенська, 2017(3)):

- фототерапію;

- кінотерапію;
- мемотерапію;
- застосування блогерства (сторітелінгу) з терапевтичною метою;
- створення анімаційних фільмів тощо.

Коротко зупинимося на деяких з них.

Фотозображення як метафора зцілення

Однією з ключових характеристик сучасної культури – культури інформаційного світу – є візуальність. Соціальні та культурні аспекти соціального досвіду й суспільного порядку визначаються і структуруються саме візуальним чином. Завдяки візуальності як загальному принципу організації досвіду та нового типу соціальності соціальний порядок органічно інтегрується в індивідуальну картину світу. Візуальність виступає базовим модусом існування сучасної соціальності й культури, а також їхніх форм. Напевно, тому фототерапія і кінотерапія є найбільш поширеними з цих різновидів медіарттерапії. І ще це пояснюється тим, що фотографія та кінематограф як види мистецтва виникли задовго до цифровізації.

Ще Р. Барт та П. Бурдьє досліджували природу фотографії та її вплив на мистецькі практики і зцілення особистості (*Bourdieu, 1966*). Обидва наголошували на певній об'єктивності фотографії, її документальності (*Barthes, 1961*), важливості соціального контексту і можливостей формування групової ідентичності.

Фотографія завжди задіює людину, яка її сприймає, у певний соціальний і політичний контексти (*Berger, 1980, р. 58, 63*), що дозволяє конструювання загальної системи зв'язків і сенсів для подолання наслідків колективного травмування в умовах інформаційного суспільства. Фотографія як відображення певного історичного періоду може стати матеріалом для легітимізації важких почуттів, пов'язаних із травмою, що є важливою умовою зцілення від колективних травм. Саме тому переглядання фотозображень важливих суспільних подій, свідком яких людина була, як рецептивна фототерапія може сприяти опануванню складних почуттів та побудові нових сенсів, відновленню та реабілітації (*Череповська, Умеренкова, 2021*).

Із появою цифрових можливостей фотомистецтва кожна людина може створювати фотографії, обробляти їх, зберігати і майже миттєво відправляти іншим. І будь-яка фотокартка – аматорська, невдала, непрофесійна, зроблена на смартфоні, розмита, з неправильною композицією – є свідчення пережитих подій і може бути корисною в контексті фототерапії.

Фотозображення забезпечує основні завдання соціалізації особистості, серед функцій фотографії – сенсотворення, реорганізація досвіду людини, контейнерування для «утримання» сильних почуттів, а також катарсис та експресія, що буде сприяти подоланню наслідків травмування, та захист від травмивних переживань через певне дистанціювання від них і їхню об'єктивізацію. Фотографія зберігає соціум, виробляє і передає культуру поколінь через переконання і показ відповідних зразків поведінки (*Назаревич,*

2017).

Активна (творча) фототерапія сприяє виникненню відчуття контролю над зовнішніми об'єктами, почуттів власної значущості та сили, проявам ініціативності, формує уявлення людини про себе і свої можливості. Що є дуже важливим для травмованої людини в стані жертви, яка нічого не може зробити. У роботі з травмівним досвідом фотографія може допомогти усвідомленню почуттів, поведінки та досвіду, які пов'язані з травмівною подією та минулим (Berman, 1993). Водночас, переглядання фотографій, пов'язаних з травмівними подіями, втратою, насиллям, може призвести як до катарсису, так і до ретравмування (Вознесенська, Череповська, 2015; Вознесенська, 2016).

Фототерапія є потужним інструментом роботи з травмою, особливо коли психологічні захисти та витіснення переживань ускладнюють доступ до болючих спогадів. На відміну від «флешбеків» – спонтанних спалахів образів травмівних подій фотографія як статичний образ створює безпечний простір для взаємодії з травмівними переживаннями. Фотографію можна знищити, домалювати, перетворити на колаж або змінити іншим чином, що допомагає зменшити гостроту емоційного болю, переосмислити травмівний досвід і надати йому нових сенсів. Адже будь-яке зображення може стати метафорою болю чи метафорою зцілення.

Робота з травмою передбачає повернення до травмівної події та повторне проживання складних почуттів у безпечному просторі «тут і тепер». Це сприяє не лише катарсису, а й трансформації важких емоцій у такі, які сприяють адаптації. Фототерапія надає клієнтові безпечний простір для вивільнення своїх почуттів і спогадів. Вона також залучає гру як ресурс, що активізує людину, повертає їй відчуття контролю над ситуацією й здатності визначати її завершення. Творчий процес, заснований на роботі з фотографіями, дозволяє клієнту створювати нові наративи з альтернативними завершеннями, що дає змогу переосмислити минуле, знайти нові сенси та стати автором власної історії.

Фотографія як відображення певного історичного періоду може стати матеріалом для створення творів мистецтва, завдяки чому можлива вирішення завдання легітимізації важких почуттів, пов'язаних із травмою, що є важливою умовою зцілення від колективних травм. Адже, функція фотографії – нелише відображення особистого життя, а й відображення особистого життя в соціальному і політичному контекстах.

Кіномистецтво в опануванні наслідків травмівних подій

На відміну від фотографії, яка є візуальним статичним зображенням, кіномистецтво поєднує естетику театру, руху, літератури, образотворчого мистецтва та звуку і задіює монтаж окремих зображень як засіб вираження (Базен, 1972). Образ у кіно завжди багатошаровий, багатозначний, він здатен впливати на суспільну свідомість, стати чинником динаміки соціальних процесів (Садуль, 1958). І цей вид мистецтва розгортається в просторі масової комунікації. Під впливом кінематографу формується медіатизована масова культура, яка визначила спосіб буття соціуму (Ороховська, 2015). Кінематограф,

за комунікативною теорією М. Маклюена, в правдивості якої ми змогли переконатися в 2019 році, і наслідки впливу якого ми спостерігаємо в російському суспільстві, формує глядацьку аудиторію та її потреби (Маклюен, 2024). Імітуючи реальність, кінематограф формує картину світу в аудиторії. Новітні цифрові технології створення і перегляду творів кіномистецтва створюють «екранну реальність» – сприйняття світу, опосередковане екраном. Кінематографічні стереотипи, пов'язані з міфотворчістю, обумовлені соціально. Вони закріплюють на екрані стійкі образи, працюючи з мовою масової глядацької свідомості, якій притаманна міфологія та ідеологічні стереотипи. І кінематограф надає можливості для «втечі» особистості від реальності в інші виміри, фантазії (Лукач, 1986).

Перегляд кінопродуктів є і задоволенням та відпочинком, і засобом формування поглядів та цінностей, моральних якостей, інструментом для допомоги у вирішенні екзистенційних питань щодо сенсу буття, самотності, життя та смерті тощо. Кіномистецтво створює соціально-психологічні та культурно-історичні закономірності розвитку суспільства за допомогою складних форм цифрової екранної культури.

Науковці виділяють **соціальні функції кіномистецтва**: пізнавальна, виховна, розважальна, комунікативна, соціально-критична, дослідницька, інформативна і компенсаторна. Кіномистецтво розглядається і як засіб конструювання соціальної реальності: кожен глядач створює свої сенси і пояснення переглянутого фільму чи фрагмента, на які проєктує особливості свого досвіду, травм та психічного розвитку, цінностей і ставлення до себе та світу, орієнтуючись на власні внутрішні образи, які, у свою чергу, визначаються власними потребами. Будь-який кінопродукт є своєрідною метафорою внутрішньоособистісних конфліктів людини, кататимним об'єктом для того, хто його дивиться, адже реакція виникає лише на те, що емоційно близько, із чим можна ідентифікуватися (*Movie Therapy*).

Саме кіномистецтво може стати тим матеріалом, який може використовуватися в роботі з подолання наслідків травмування. І. Кривенко вважає, що на сучасному етапі суспільного розвитку фільм є посередником у взаємодії з емоційною частиною себе (Кривенко, 2019). А. Же Ву розглядає перегляд фільмів як креативну арттерапевтичну інтервенцію, в якій фільм використовується як метафора для стимулювання внутрішнього пошуку, особистісного зцілення та трансформації (Zhe Wu, 2008, с. 7). Кінотерапія може допомогти звільнитися від внутрішньої напруги, трансформувати глибинні переживання, допомогти у вирішенні внутрішньо- і міжособистісних конфліктів. Кінотерапія є чудовим засобом діагностики особистісних проблемних зон і зон найближчого розвитку людини. Перегляд кінопродукту та наступне обговорення емоційного сприйняття образів актуалізують символічний рівень несвідомого (Berg-Cross, Jennings & Baruch, 1990) і сприяють виходу несвідомого матеріалу на поверхню свідомості, що робить його доступним для аналізу і прискорює процес позитивних особистісних змін. Б. Волз порівнює фільми за наповненістю символами та метафорами зі снами (Wolz, 2003, с. 6). Саме цей символізм стає, на його думку, «вікном у несвідоме»: адже робота з метафорами активізує обидві півкулі мозку, дає

доступ до матеріалу несвідомого, допомагає обійти захисти і цензуру свідомості.

На думку Ф. Улуса (*Ulus*, 2003) клієнти краще усвідомлюють свою ситуацію саме через її відображення на екрані, на прикладі героїв кінофільму. Дистанціювання від власної ситуації, метапозиція допомагають подолати опір та психологічні захисти, сприяють інсайтам, відкриттям, розумінню способів подолання труднощів, метафора стає механізмом впливу. Кінопродукт апелює безпосередньо до несвідомої частини особистості (*Groth-Marnet*, 1992) і «розмовляє» з людиною мовою образів, що дозволяє відкинути відмінності культурні, релігійні, географічні тощо (*Newton*, 1995, с. 18; *Lotter & Strong*, 2015).

Отже, рецептивна кінотерапія заснована на творчих процесах медіаперцептивної комунікації (*Череповська*, 2012) і самопізнання. Глядач бере участь у творчому акті створення фільму, спільно з режисером і акторами; і ця творча активність сприймання дозволяє йому не лише отримати зорові, звукові чи кінестетичні відчуття, не лише фантазувати і застосувати уяву, а й експериментувати з образами, посилюючи відчуття власної особистісної цінності та цілісності, підвищуючи власну художню і медіакомпетентність, сприяти розвитку творчого медіасприймання: *«здатності бачити приховані смисли, бачити суть презентованого; активізації таких креативних мисленнєвих дій як аналогізування, комбінування, реконструювання»* (*Череповська*, 2017; *Череповська, Умеренкова*, 2021). Творча діяльність глядача також спрямована на символічну «перемогу» та інтеріоризацію отриманих знань і досвіду (*Кривенко*, 2018).

Ми вже наголошували, що важливим кроком на шляху подолання колективної травми є спільне проживання та співтворчість, що можливо досягнути через створення арт-об'єктів, пов'язаних із травмівними подіями, в тому числі, кінофільмів як свідчень пам'яті багатьох людей. І хоча залишається небезпека ретравмування через повернення до травмівного досвіду, саме об'єкти кіномистецтва надають можливість через переживання подій на екрані відреагувати затиснені почуття і перейти до прийняття травмівного досвіду, трансформації переживань, побудови нових сенсів життя, зміни системи уявлень та переосмислення системи поглядів (*Вознесенська*, 2016). Кінопростір містить можливості зберегти правду про події для майбутніх поколінь і пережити разом «поділену» історію, відреагувати затиснені переживання травмівних подій та подолати наслідки медіатравмування.

Створення анімаційних фільмів як засіб подолання наслідків медіатравмування

Особистісна стійкість, пов'язана зі здатністю долати труднощі та можливістю самостійно опанувати травмівні переживання, ґрунтується на здоровій самовпевненості, цілеспрямованості, відчутті власної реалізованості та потенціалу самореалізації, врівноваженості, доброзичливості, особистісній гнучкості та креативності. Методологічна база медіаарттерапії дозволяє укріпити особистісну стійкість. Завдяки можливостям медіа розширюється діапазон комунікативних стратегій, створюються нові орієнтири реалізації,

з'являється впевненість у собі, пов'язана з медіакомпетентністю. Медіаарттерапія надає можливості знайти нову опору в нашому мінливому світі.

Одним з різновидів медіатворчості є створення анімації на соціально значущі теми – воєнний конфлікт, миротворення тощо. Це – можливість не лише поділитися власними здобутками з іншими, а й зробити свій внесок у подолання колективного травмування, розвиток суспільства, вихід на новий рівень розуміння соціальної медіареальності. Створення анімації відбувається через методологію поєднання окремих кадрів (Голубєва, 2012). Інтеграція знімального матеріалу – окремих фотографій або відеофрагментів – у єдиний композиційний образ, доповнений звуковим і музичним оформленням, у контексті психологічної допомоги може розглядатися як процес реконструкції цілісного сприйняття світу після його фрагментації внаслідок психотравмівної події. Множинність окремих зображень символічно репрезентує розщеплення образу реальності, порушення цілісності внутрішнього досвіду, коли людина втрачає здатність узгоджувати раціональні уявлення про реальність із власними емоційними переживаннями, що характерно для травмивного досвіду. Процес поетапного відбору та монтажу матеріалу відображає внутрішню роботу особистості над відновленням зв'язності життєвого наративу. Збирання розрізнених фрагментів у цілісний візуальний образ може розглядатися як метафоричне відновлення «лінії життя», посилення почуття безперервності власного досвіду. Озвучування створеного медіапродукту, зокрема надання персонажам голосу, виконує терапевтичну функцію – воно слугує актом вербалізації пережитого, дозволяє людині віднайти власний голос і висловити пригнічені емоційні стани. На етапі монтажу відбувається когнітивно-емоційна інтеграція травмивного досвіду, його трансформація та надання йому нових смислів, що відповідає процесу посттравмивного зростання. Таким чином, процес створення цілісного медіапродукту може виступати як форма медіаарттерапевтичної роботи, спрямованої на відновлення внутрішньої цілісності особистості.

Створення анімації в медіаарттерапії переважно груповий процес. Спільна творчість сприяє отриманню досвіду взаємопідтримки, опори, відновлюється цілісне сприймання реальності, де є місце кожному погляду, кожній думці, де можна разом існувати, взаємодіяти та творити. Крім цього, важливим є налагодження взаємодії в командах; усвідомлення внеску кожного в спільну роботу. Результат є великим ресурсом для учасників спільної творчості.

Медіатвори завжди є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів у групі та суспільстві взагалі і породжують співтворчість. Йдеться і про створення, й про творче сприймання спільно створеного медіапродукту, що сприяє як підвищенню рівня медіакультури, так і формуванню цілющого середовища задля подолання наслідків травмивних подій. Глядач несвідомо створює власні асоціації з образами, побаченими на екрані, які відповідають його життєвому досвіду, і, таким чином, може впоратися з власними страхами, болючими переживаннями за допомогою способу, запропонованому в анімаційному фільмі.

Маніпуляції з маріонетками є яскравим втіленням екологічного

проживання травмивного емоційного досвіду на тілесному рівні (Голубєва, Обухова, 2014). Створення анімаційних фільмів, заснованих на роботі з маріонетками, дозволяє «розморозити» емоції травмованої людини на рівні тіла через маніпуляції з анімаційними ляльками – відбувається вивільнення тілесної енергії, відновлення перерваного руху («роззавмирання» як протидія завмиранню), повернення «до тіла». Ідентифікація з лялькою дає можливість зробити це на символічному рівні – рух від пози ембріону до випрямлення, танцю, боротьби. Відбувається інтеріоризація образу рухів маріонетки в тілесний досвід людини і перехід до активності в реальному житті – самій вирішувати свої проблеми, приймати рішення, рухатися за власним бажанням.

Пластилінова анімація застосовувалася нами як метод роботи з травмами війни для груп дітей та підлітків в 2022 та 2023 роках (взяли участь загалом більше 100 дітей та підлітків від 6 до 16 років, див. *Вознесенська, 2023*). Результати опитування батьків після участі дитини в роботі зі створення пластилінової анімації свідчать, що у 38 % дітей не відбулося жодних, помітних батькам змін в самопочутті та емоційному стані. У 38 % дітей покращився сон, у 25 % – апетит. 13 % дітей, чиї батьки взяли участь в опитуванні, стали менше відчувати головний біль, і стільки ж – біль у спині після участі в заняттях з медіаарттерапії. У 37 % дітей, батьки яких були опитані, знизився психологічний дискомфорт (побоювання, тривога, страх, паніка). У 20% дітей, згідно отриманих відповідей їхніх батьків, знизилася агресія, у 16% – пасивність.

В дослідженні впливу розвитку медіаторчості фахівців психолого-педагогічного профілю задля подолання медіатравмування в експериментальній групі було запропоновано створити анімаційний фільм. Для перевірки гіпотези застосовувався формувальний експеримент. За бажанням психологи та педагоги брали участь в практично-орієнтованому тренінг-семінарі **«Все буде добре: анімація зі смислом»** або **«Медіаторчість як засіб подолання наслідків медіатравмування»**, заснованому на методології медіаарттерапії і спрямованому на навчання фахівців психолого-педагогічного спрямування її застосуванню в практичній діяльності та медіапсихологічним способам відкриття ресурсів для подолання медіатравмування.

Залежною змінною, на яку спрямований тренінговий вплив, була медіаторчість учасників тренінгу. Для вимірювання медіаторчості учасників була використана шкала «Медіаторчість» (*Медіаграмотність та інформаційна безпека, 2019*), яка складалася з трьох субшкал-індикаторів: «Створення власного контенту» (запитання містили прояви різних видів медіаторчості в респондентів за 4 модальностями, які розглядалися як рівноцінні – літературна, образотворча, відео, музика); «Розповсюдження власного медіаконтенту» (субшкала містить одне запитання, пов'язане з поширенням власноруч створеного медіа контенту); «Мотивація медіаторчості» (шкала містить питання стосовно різних мотивацій медіаторчості – самореалізація, слава, емоційна саморегуляція, матеріальний добробут, емоційна підтримка).

Дослідження здійснювалося у форматі дистанційного анкетування з

використанням спеціально розробленої гугл-форми. Емпіричне опитування проводилося у два етапи: перший – за тиждень перед тренінг-семінаром, та другий – через два тижні після його завершення. Після першого етапу опитування всім респондентам було запропоновано добровільну участь у тренінговій програмі. Загальна вибірка становила 78 осіб. Залежно від участі у тренінгу респонденти були розподілені на дві підвибірки: експериментальну (учасники тренінгу) та контрольну (особи, які не брали участі у тренінгу). Для статистичного аналізу отриманих даних застосовувалися медіанний тест і непараметричний критерій U Манна—Вітні для двох незалежних вибірок. Аналіз результатів першого опитування засвідчив відсутність статистично значущих розбіжностей між групами за показником медіаторності, що дає підстави розглядати їх як еквівалентні на початковому етапі дослідження.

Тренінг-семінар (практично-орієнтований): «Все буде добре: анімація зі смислом» або «Медіаторність як засіб подолання наслідків медіатравмування» розроблявся для психологів освіти, соціальних працівників, соціальних педагогів, студентів названих професій, які цікавляться проблемами медіапсихології. Він був розрахований на 8 годин і містив такі складові: знайомство, створення дружньої атмосфери, обговорення понять медіаактивність, медіаторність, знайомство з методом кінотерапії і методичними аспектами проведення медіаклубу, розуміння малювання як засобу рефлексії емоцій в арттерапії, формування ставлення до медіа як до ресурсу та засобу медіаторності з метою розвитку навичок саморегуляції при взаємодії з медіапродуктом задля протидії медіаінформаційним впливам, створення анімаційного фільму та рефлексію отриманого досвіду.

Порівняння двох відповідей, поданих із проміжком в кілька тижнів, у фахівців, що зазнали чи не зазнали тренінгового впливу, дозволило зробити висновки про ефективність тренінгової програми для розвитку медіаторності спеціалістів допомагаючих професій. Згідно результатам застосування тесту Вілкоксона (для залежних вибірок), статистично значущі зміни відбулись у показниках субшкал «Створення власного контенту» ($p=0,02$), «Розповсюдження власного контенту» ($p=0,023$). У загальному показнику «Медіаторність» зміни не є значущими. Статистично значимих відмінностей в показниках шкали «Медіаторність» у тих, хто не проходив тренінг, не виявлено. Це дозволило зробити висновок про ефективність тренінгового впливу як засобу розвитку медіаторності фахівців психолого-педагогічного спрямування.

Визначення, як саме змінилися характеристики медіаторності учасників тренінгу, відбувалося через аналіз значень, медіани та стандартних відхилень субшкал шкали «Медіаторність» із застосуванням Т-критерій Стюдента для двох залежних вибірок. Показники субшкал шкали «Медіаторність» зазнали змін після тренінгу лише в експериментальній групі, а саме: показники субшкали «Створення власного контенту» – підвищилися, а показники субшкали «Розповсюдження власного контенту» – знизилися. Крім того, значення цих шкал у першій та другій анкетах пов'язані між собою, що свідчить про рівномірність підвищення показників у досліджуваних. Виявлено зміни у поширенні інформації оптимістичного та песимістичного змісту в

учасників після проходження тренінгу на рівні значимості відповідно 0,005 і 0,01, що може свідчити про підвищення медіакомпетентності учасників тренінгу в питаннях впливу медіаконтенту на психічні стани та настрої і розвитку в них свідомої саморегуляції щодо поширення «Перемоги» та «Зради».

Отже, в цілому тренінг-семінар «Все буде добре: анімація зі смыслом», або «Медіаторчість як засіб подолання наслідків медіатравматизації» сприяв збільшенню частоти медіаторчості в учасників, і, як наслідок, підвищенню їхньої медіакомпетентності, що і було одним із завдань тренінгу. Використання медіарттерапії дозволяє не лише зануритися у світ медіа, але й отримати навички розпізнавання засобів медіавпливу, медіаманіпуляції, підвищити свою медіакультуру, завдяки чому протидіяти в подальшому медіатравмуванню.

Мемотворчість як різновид медіаторчості в подоланні травм війни

Термін «мем» започаткував британський біолог Р. Докінз для позначення одиниці передачі культурної спадщини, здатної до самовідтворення, копіювання та передачі інформації (Дзюбіна, 2016). Згідно з теорією мемів, вони є механізмом культурної еволюції і формують свідомість через копіювання та передачу наступним поколінням через наслідування.

Мем є складним і багатовимірним феноменом, він відтворює і образ, і сенс, і почуття, окремо чи все разом. Мемом може бути фраза, зображення, норма поведінки, релігійний ритуал, звук, мода та ін. Мем може містити так багато стиснутої інформації, що впливатиме на формування майбутнього суспільства і культури. Мем відрізняється від фактів та інформації саме здатністю до копіювання та «розмноження» (Вознесенська, 2022 (1)).

Інтернет-мем – це продукт спільної медіаторчості інтернет-користувачів. Створений медіапродукт може стати мемом, лише коли набуває вірусного поширення. Меми є частиною інтернет-культури і культури соціальних мереж, траншуючи світоглядні позиції авторів, їх ідеї та відображення особистих переживань іншим, і таким чином є відбитком подій реальності. І тому саме завдяки мемам людина може виокремити людей, які поділяють його думки, позицію. Водночас інтернет-мем як поширений засіб комунікації може набувати рис «комунікативної експансії» (за висловом Т.А. Поди, за Ніколенко, 2020).

В умовах формування нової постмодерністської свідомості, що характеризується кліповим мисленням і сприйняттям, спрощенням запитів масової аудиторії та презентації соціокультурних явищ, ситуацій, процесів, в ситуації воєнних конфліктів та руйнування звичної картини світу, знищення системності та структури соціуму, реалізації «горизонтальної комунікації», пануванні принципу «вірусності» в поширенні інформації в соціальних мережах замість звичних ЗМІ, мем вже не просто одиниця інформації чи культури. Мем стає знаком, який дозволяє донести свою думку, свої складні почуття до адресата у візуально та текстово спрощеному, стиснутому, але багатосенсовому вигляді. Так він стає формою «економії сприйняття», «економії мислення», одиницею метамови (Вознесенська, 2022(2)).

Поширення інформації через меми засновано на принципах масовості, стереотипності, тиражування. І, в традиціях постмодерну, меми створюють умови для самостійного творення змісту кожним споживачем (*Вознесенська, 2013*), і, як наслідок, можуть впливати на поведінку та вибір людей.

Серед ознак інтернет-мемів – невідповідність, надмірність, спотворення та абсурд, карнавалізація спілкування (*Дзюбина, 2016*), мовна гра, що є основою соціокультурної спільності комунікантів (*Комар, 2009, с. 17*). І мем – це завжди цілісність, єдність компонентів і їхня відтворюваність.

Існують класифікації інтернет-мемів сучасного інформаційного простору за критерієм засобів їх створення: текстові; меми-зображення; відеомеми; креолізовані меми, що складаються з текстової та візуальної частини; за способом подання та сприйняття інформації в інтернет-середовищі: вербальні; невербальні; комплексні (*Чернікова, 2015*).

В умовах війни та медіатравмування, перенавантаження негативними новинами, важкими почуттями, застосування мемів набуває нових функцій. Інтернет-меми стають засобами впливу на свідомість людей і з точки зору їх сприймання, і з точки зору їх створення, тобто мемотворчості (*Вознесенська, 2022 (2)*). Меми проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри (*Николенко, 2020*), дозволяють відреагувати затиснуті почуття, відбудувати нові сенси. Вони є швидкою реакцією для структурування і ранжування нескінченного потоку подій і створюють нову картину реальності. Вони є основою передачі повідомлень таким чином, яким людина під час травмування і зниження когнітивних функцій може сприймати інформацію. Меми легко сприймаються фрагментарною свідомістю, і є частиною цієї мозаїки.

Аналіз «воєнних мемів» початку повномасштабного вторгнення дозволив нам визначити їхні терапевтичні функції: відреагування важких почуттів, подолання страхів; надання впевненості у власних силах; зниження невизначеності та прогнозування майбутнього; повернення контролю над власним життям через творчість; а також почуття, які меми допомагали відреагувати на початку повномасштабної війни: гнів; відраза; страх (*Вознесенська, 2022 (1)*).

Отже, створення та поширення спрощених зображень з короткими текстами – мемів – дозволяє людині виразити та відреагувати складні почуття, які виникають в умовах війни, що сприяє подоланню наслідків колективного травмування в суспільстві, покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості. Меми виконують функцію вираження почуттів не лише для того, хто їх створює, але й для тих, хто їх сприймає та поширює через механізми ідентифікації та катарсису. Передача великого обсягу складної для вербалізації інформації спрощується за допомогою мемів. Меми допомагають легітимізувати важкі почуття, пов'язані з війною (*Вознесенська, 2022 (3)*). Мемотворчість можна розглядати як різновид медіарттерапії для великих спільнот.

Феномен блогерства як інструменту подолання медіатравмування

Блоги є популярною формою інтерактивного зв'язку в мережі інтернет і

засновані на обміні думками, можливості оцінювати і коментувати явища чи події. Блог – регулярно оновлювана веб-сторінка, яка може містити тексти, фотографії, відео. Блогосфера грає унікальну соціальну роль в комунікативних практиках. Адже блог існує як форма комунікації, що заснована на самовираженні людини. Така комунікація передбачає як формування свого кола спілкування, так і вибір джерел інформації, тобто високий рівень медіакомпетентності автора блогу (Вознесенська, 2021 (2)).

Зміст блогу – це літопис життя автора, його міркування та думки з цікавих для нього тем та питань. Сучасне блогерство – це, насамперед, власна позиція та світогляд. Це – особистісний стиль наративу. І основою для ведення блогу є можливість швидко охопити і поділитися своїми переживаннями з багатьма людьми, залишитися анонімним за бажанням, отримати зворотній зв'язок. Блог ніби особистий щоденник, який характеризується публічністю і можливостями коментування. Тобто особливістю ведення блогів є перетин приватного та суспільного. Наратив блогу містить пережитий і безпосередній досвід і надає можливість великої аудиторії – знайомим та незнайомим людям – доторкнутися до глибинних аспектів життя автора. Завдяки цьому відбувається формування групової ідентичності. Крім цього блог є формою спілкування без обмежень – змістових, текстуальних, формальних, кількісних, часових.

Дослідники розглядають блогерство як:

- новий вид професійної діяльності,
- жанр мережевої активності,
- субкультуру,
- вид комунікації, форму дискурсу,
- інструмент побудови ідентичності,
- спосіб рефлексії,
- наратив як результат.

Наголосимо ще раз, провідною метою блогерства є комунікація, що реалізується за допомогою обміну інформацією та встановлення контактів (Вознесенська, 2021 (1)). Завдяки блогам кожна людина може вийти зі своєї внутрішньої ізоляції і встановити міцні соціальні зв'язки. Блоги також допомагають людині структурувати свою реальність, досвід, переживання та думки в часі, перевести їх в вербальну чи образну форму. Людина-блогер ніби «переписує себе» через комунікацію з іншими людьми. Тому блог може стати засобом вибудовування ідентичності і зміцнення «Я» у цифровому середовищі.

І блогерство є справжньою медіаторністю, за допомогою якої можливе відновлення власних ресурсів, розвиток упевненості, налагодження контактів із іншими (Вознесенська, 2021 (2)).

Позитивні аспекти блогерства це – отримання задоволення від самопрезентації (дослідницькі дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook підвищує самооцінку – Seiter, 2016), наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотного зв'язку, і просто задоволення від творчості як процесу; розвиток та самовдосконалення, адже блогер знаходиться в постійному процесі навчання і відчуває досягнення, успіх; підвищення його самооцінки, віри у власні сили; отримання емоційної підтримки, схвалення від великої аудиторії; розширення кола спілкування і

можливостей контактування.

З точки зору подолання наслідків травмування людина має доступні сучасні медіазасоби для творчої експресії, встановлення контакту крізь час та відстань, емоційної підтримки, відчуття приналежності до групи – формування відчуття «Ми». Переваги написання думок та емоцій, які виникають внаслідок травмівних або стресових переживань (бібліотерапії як виду арттерапії, див. *Вознесенська, Скнар, 2017*), визначалися задовго до появи і поширення блогосфери та соціальних мереж. Дослідження фіксують також зниження тривожності, зменшення симптомів нав'язливості та депресії. Психологи відзначають ефект підтримки психічного благополуччя тими, хто веде власний блог.

Тому однією з форм подолання наслідків медіатравмування є оволодіння блогерськими інструментами для самовираження, якими можна користуватися в будь-який момент. Блогерство як засіб медіарттерапії сприяє саморегуляції та зниженню стресу, збільшенню соціального капіталу та підтримки в складних життєвих обставинах, є інструментом розвитку та підвищення самооцінки, встановлення та підтримки контактів.

Висновки

Сучасні медіа є складним соціокультурним феноменом, одночасно і світоглядним простором, і простором комунікацій. Медіапростір є платформою для самовираження суспільства.

Ознаками медіатравмування на рівні суспільства є «втома від війни», відмова від відповідальності за своє життя, поширення медіазалежностей, збільшення порушень медіакомунікацій, кібербулінг.

Медіаактивність особистості є ключовою характеристикою поведінки людини у взаємодії з медіа. Медіаторчість позначає найвищий рівень медіаактивності, який дозволяє долати виклики інформаційного суспільства. Медіаторчість є основою компетентного і здорового самовираження особистості та реалізації її життєвих завдань, покращення якості міжособистої комунікації і приязності соціального середовища, мережі стосунків і якості життя в значущих для особистості спільнотах. Медіаторчість сприяє підвищенню медіакомпетентності, що, в свою чергу дозволяє перемагати маніпуляції і руйнівний вплив новітніх інформаційних технологій на особистість. Застосування медіаторчості як чинника культурного, соціального та психологічного розвитку в умовах цифрового суспільства та викликів воєнного часу спирається на розуміння її як основи формування нових культурних цінностей та інструмента екології цифрового життя. Потенціал медіаторчості у регуляції життєдіяльності соціальних систем проявляється в об'єднанні у спільній медіаторчості і є механізмом подолання криз. Медіаторчість може стати основою подолання наслідків колективної кумулятивної травми, спричиненої медіа.

Медіарттерапія як метод застосування сучасних медіа у творчому процесі, заснований на медіаторчості, є методом зцілення як від травм війни, так й зниження негативного впливу наслідків медіатравмування. Створення

фотозображень як метафор травмівної події та зцілення, застосування рецептивної кінотерапії в опануванні наслідків колективної травми, створення анімаційних фільмів та мемів як засобів вивільнення затиснутих почуттів та подолання наслідків травмування, ведення власних блогів є інструментами медіаарттерапії.

Список використаних джерел

- Базен А. Что такое кино? Сборник статей [пер. с фр.]. Москва: Искусство, 1972. 384 с. (рос.)
- Беньямін В. Мистецький твір у добу своєї технічної відтворюваності. Вибране / Пер. з нім. Ю. Рибачук, Н. Лозинська. Львів: Літопис, 2002. С. 53- 97.
- Вознесеньська, О. Л. Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу. Простір арт-терапії: зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2013. Вип. 1(13). С. 26-37.
- Вознесеньська О.Л. (1). Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворення. Простір арт-терапії. 2018. Спеціальний випуск. С. 73-96.
- Вознесеньська О.Л. (1). Візуально-нарративні засоби медіаторчості: блогерство як вид медіа-арттерапії. Простір арт-терапії. 2021. Вип. 1(29). С. 4-17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740271>.
- Вознесеньська О. Л. (1). Імпліцитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф 20-21 червня 2017 р. Київ, 2017. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/voznensenska-o-l-implitsytna-typologiyamediatravm-v-konteksti-mediaaktyvnosti-osobystosti/>.
- Вознесеньська О.Л. Медіаактивність як фактор становлення особистості сучасного студента. Генеза буття особистості: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2011 року). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том II. С. 18-25.
- Вознесеньська О. Медіаарттерапія в роботі з травмами війни у дітей та підлітків. Простір арт-терапії. Київ : ФОП Назаренко Т.В., 2023. Вип. 1 (34). С. 5-25. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741383>.
- Вознесеньська О. (2). Медіа-арттерапія: нові можливості інформаційної доби. Простір арт-терапії: можливості інтеграції: матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 23–25 лютого 2017 р.); [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесеньської, О.М. Скар]. Київ: Золоті ворота, 2017. С. 16-22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/art-conf-17.pdf>
- Вознесеньська О.Л. (3). Медіа-арттерапія: визначення, сутнісні ознаки, особливості та механізми впливу. Простір арт-терапії. 2017. Вип. 2 (22). С. 4–15.
- Вознесеньська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: Практичний посібник. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с. Вид. 2е: випр.
- Вознесеньська О. Л. (1). Меми як засіб медіа-арттерапії в подоланні колективної травми війни. Простір арт-терапії. 2022. 2(32). С. 4–18. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740273>.
- Вознесеньська О. Л. (3). Мемотворчість як засіб гармонізації емоційного стану підлітків: відеодоповідь. Учені НАПН України – українським учителям: матеріали серпневої конференції Національної академії педагогічних наук України, 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WtQQayISGYw>.

Вознесенська О. Л. (2). Мемотворчість як складова подолання наслідків колективної травматизації. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнар. міждисциплінар. науково- практ. конф. (м. Київ, 17 черв. 2022 р.). Київ, 2022. С. 6–11. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf>.

Вознесенська О.Л. (2). Медіаторчість як засіб розвитку соціального оптимізму в умовах медіатравматизації. *Медіаторчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравмі*: Матеріали науково-практичного семінару (м. Київ, 19 червня 2018 р.). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740880/>.

Вознесенська О.Л. (2). Психотерапевтичні можливості блогерства як візуально-нарративної форми медіаторчості в арттерапії. *Простір арттерапії: мистецтво стосунків у танці життя*: матеріали XVIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 15 квітня, 18-19 червня 2021 р.). Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2021. С. 10-15.

Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: Практичний посібник. Вид. 2е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 202 с.

Вознесенська О.Л., Снар О.М. (ред.). Енциклопедичний словник з арт- терапії. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

Вознесенська О.Л., Череповська Н.І. Медіаконтекст вияву патріотичних почуттів представниками Сходу і Заходу України. *Проблеми політичної психології*, 2 (16), 2015. С. 74-88.

Голубева О. Є. *Анімаційна студія у навчальному закладі*. Київ: Шкільний світ, 2012. 78 с.

Голубева, О., Обухова Н. Маріонетка: ілюзія вибору. *Простір арт- терапії: ресурси зцілення*: матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.). Київ: Золоті ворота, 2014.

Дембіцький С., Головаха Є., Степаненко В. Стресові стани населення України в контексті війни: досвід соціологічного вивчення. Київ: Інститут соціології НАН України, 2025. 180 с. ISBN 978-617-14-0327-7.

Дембіцький С., Степаненко В., Злобіна О., Головаха Є., Найдюнова Л. Психологічні стресори військового часу: поширеність та ефекти серед населення України. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, № 4, 2024. С. 5-26. URL: <https://doi.org/10.15407/sociology2024.04.005>.

Дзюбіна О. І. Класифікація, структура та функціонування інтернет- мемів в соціальних мережах Twitter та Facebook. *Молодий вчений*. 2016. № 2. С. 375-379. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/2/90.pdf>.

Колеснікова І.В. Медіаторчість як засіб розвитку медіакультури педагогів у закладах післядипломної педагогічної освіти. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 18. Т. 1. 2019. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-18-1-42>

Комар О. В. Емерджентний підхід як основа еволюційного пояснення свідомості. *Мультиверсум : філософський альманах*. № 77. Київ: Центр духовної культури, 2009. С. 196-206.

Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) / за ред. Л. А. Найдюнової, М. М. Слюсаревського. Київ, 2016. 16 с.

Кривенко (Горбаль) І. Кіно-група: навчання, просвіта, терапія. *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну*: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.). Київ: Золоті ворота, 2018. С. 141-147.

Кривенко І. Психологічні механізми кінотерапії: особливості арт- терапевтичної техніки. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу*: матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково- практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.). Харків: СПД ФО Степанов В. В., 2019. С. 31-35.

Маклюен Г. М. Галактика Гутенберга. Становлення людини друкованої книги. Київ: Лабораторія, 2024. Пер. А. Галушко, В. Самойленко. 384 с.

Медіаграмотність та інформаційна безпека : інформаційний бюлетень. [ред. Л. А. Найдюнова; упоряд. О. О. Кришовська]; [Найдюнова Л. А., Дятел Н. Л., Вознесенська О. Л., Череповська Н. І., Обухова Н. О., Чаплинська Ю. С., Дідик Н. І.]. Київ: Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2018. 128 с. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediagramotnist-ta-informatsijna-bezpeka-2018>.

Назаревич В., Бореичук І. Метафора (психологія зображення). Київ: WISE BEE, 2017. 224 с.

Николенко О. Головні мему десятиріччя, які пояснюють наш світ краще за новини. *Суспільне. Культура*. 24 січня 2020. URL: <https://suspilne.media/10703-golovni-memi-desatiricca-aki-poasnuut-nas-svit-krase-za-novini/>.

Ороховська Л.А. Медіакультура в контексті цивілізаційного розвитку. Автореф. дис... доктора філософських наук, спеціальність 09.00.03 – соціальна філософія та філософія історії. Київ, 2015. 34 с.

Садуль Ж. Всесвітня історія кіно. Москва: Мистецтво, 1958. 256 с. (рос.).

Франсуа Трюффо / сост. І. Біленький. Москва: Мистецтво, 1985. 264 с. (рос.).

Череповська Н. І. Медіаперцептивна комунікація: ресурси перегляду візуальних медіатекстів. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Ч. 1. С. 407–416.

Череповська Н. І. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни у ветеранів. *Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни*. Міжнародне науково-практичне видання / заг. ред. І. Маноха, Г. Собчук. Том І. Варшава. Київ : ПАН – Гнозис, 2017. С. 313-325.

Череповська Н. І., Умеренкова Н. Ф. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2021. 210 с. ISBN 978-966-189-607-8

Череповська Н.І. Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відео-сприймання. *Актуальні проблеми психології*. У 12 томах; [за ред. В.О. Моляко]. Т. 12. Вип. 8. Житомир, 2009. С. 318–325.

Чернікова О. І. Вербальний, невербальний та комплексний мему: класифікація за способом подання та сприйняття інформації в Інтернет- середовищі (на матеріалі англomовних кіномемів). *Вісник Київського національного лінгвістичного університету. Серія Філологія*, Т. 18, № 1, 2015. С. 151-156.

Abbas Z., Abbas M., Ali Umrani Z. Impact of multimedia elements on user engagement and content retention in digital platforms. *International Journal of Contemporary Issues in Social Sciences*, 3(2), 2024. 2914–2918. URL: <https://ijciss.org/index.php/ijciss/article/view/1039>.

Astruc A. Naissance d'une nouvelle avantgarde: la camera-stulo. *L'Ecran Francais*. 1948. 30 mars. P. 23–28.

Barthes, R. Le message photographique. *Communications*. 1961. Vol. 1. № 1. P. 127-138.

Berg-Cross L., Jennings P., Baruch R. Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*. 1990. № 8. P. 135–156.

Berger J. About Looking. London: Writers and Readers. 1980. 198 p. Berman, L. Beyond the Smile. The Therapeutic Use of the Photograph London: Routledge, 1993. 224 p.

Boniell-Nissim M., & Barak A. The therapeutic value of adolescents' blogging about social-emotional difficulties. *Psychological Services*, 10(3), 2013. 333–341. URL: <https://doi.org/10.1037/a0026664>.

Bourdieu P. La Transmission de l'héritage culturel. In : Darras. *Le Partage des bénéfices. Expansion et inégalités en France*. Paris: Minuit, 1966.

Bray I., Lerigo-Sampson M., Morey Y., Williams J. Mental health of social media influencers [Review]. *Journal of Occupational Health*, 66(1), uiaae045, 2024. URL: <https://doi.org/10.1093/joccu/huiae045>.

Carlton N. R. Digital culture and art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 2014. 41–45. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.006>.

Chai J.-X., Fan K.-K. Constructing Creativity: Social Media and Creative Expression in Design Education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(1), 2018. 33-43. URL: <https://doi.org/10.12973/ejmste/79321>.

Haug M., Reiter J., & Gewald H. Content creators on Instagram – How users cope with stress on social media. *Telematics and Informatics Reports*, 13, 100111. 2024. URL: <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100111>.

Groth-Marnet G. Past traditions of therapeutic metaphor. *Psychology. A Journal of Human*

Behavior. 1992. № 29. P. 41–47. Gurak L. J., Antonijevic S. The psychology of blogging: You, me, and everyone in between. *American Behavioral Scientist*. 2008. 52(1). 60–68. URL: <https://doi.org/10.1177/0002764208321341>.

Kim J., & Chung Y. J. A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. 14. Article 1172079. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1172079>.

Lotter G.A., Strong P. *Reel help for real life: Film therapy and beyond*. 2015. URL: <http://dx.doi.org/10.4102/hts.v71i3.2878>.

Mazzoli S.L., Hardy P., Thompson K., Westwood L. Transformative and therapeutic benefits of digital storytelling: A phenomenological lifeworlds study of Patient Voices participant experiences. *Arts & Health. Advance online publication*. 2024. URL: <https://doi.org/10.1080/17533015.2024.2368767>.

Morin E. *Le cinema ou J'homme imaginaire. Essais d'antropologie sociologique*. Paris, Les Editions de minuit, 1956. Pp. 97-132.

Movie Therapy. URL: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/movie-therapy>.

Newton A.K. Silver Screens and silver lining: using theater to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 1995. P. 14-19.

Oepen R., Roy C., Gruber H., Paul E. Conditions and effects of online creative arts therapies – a systematic review and change factor categorization. *GMS Journal of Arts Therapies – Journal of Art-, Music-, Dance-, Drama- and Poetry-Therapy*, 7, 2025. Article JAT000044. URL: <https://journals.publisso.de/en/journals/jat/volume7/jat000044>.

Pretorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, 30, 100591. URL: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>

Samper-Márquez, J. J., & Oropesa-Ruiz, N. F. Scoping Review on Digital Creativity: Definition, Approaches, and Current Trends. *Education Sciences*, 15(2), 2025. 202. URL: <https://doi.org/10.3390/educsci15020202>.

Seiter C. *The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online*. 2016. URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR1lC_YktnzqDMgl7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E.

Tekniker I., Cheung R. Y. M. Do bloggers have better mental health? The social, cognitive, and psychological benefits of blogging in emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 2023. Article 5493. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20085493>.

Törhönen M., Sjöblom M., Hassan L., Hamari J. Fame and fortune, or just fun? A study on why people create content on video platforms. *Internet Research*, 30(1), 2020. 165–190. URL: <https://doi.org/10.1108/INTR-06-2018-0270>.

Ulus F. *Movie Therapy, Moving Therapy! The Healing Power of Film Clips in Therapeutic Settings*. New Bern, NC: Trafford Publishing. 178 p.

Voggenreiter A., Brandt S., Putterer F., Frings A., Pfeffer, J. The role of likes: How online feedback impacts users' mental health. *ArXiv*. 2023. P. 1-13. URL: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2312.11914>.

Voznesenska O. Stvaranje animacije kao metode medijske art terapije u radu na ratnoj traumi s djecom i adolescentima. *Transfer, časopis za art terapiju i srodne znanosti*, br. 1, 2023. P. 96-116. URL: <https://www.harterapija.com/en/transferjournal> ; <https://cdn-us-04.visual-paradigm.com/node/on/w/hugzwnwa/rest/diagrams/assets/4d674cc2-ed82-4987-baa4-2734df228600/transfer%202023%20HR%20online%20verzija.pdf>

Wolz B. Cinematherapy: using the power of imagery in film for the therapeutic process. *The Therapist*, 2003. P. 56-58.

Zhe Wu, A. Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop. *MSc thesis, partial fulfilment; California State University, East Bay*, June, 2008. URL: <http://www.cinematherapy.com/pressclippings/Angela%27s-thesis1.pdf>.

Zubala A., Kennell N., Hackett S. Art therapy in the digital world: An integrative review of current practice and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 2021. Article 600070. URL:

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600070>.

Частина 4. Медіапсихологія надання дистанційної психологічної допомоги в умовах війни: інклюзивна стратегія цифрової трансформації

Розділ 4.1. Медіапсихологія здоров'язбережувальної і травмазцілювальної допомоги в цифровому середовищі

Олена Богдан

Вступ. Дистанційна психологічна допомога.

Психологічна підтримка українців онлайн є ані новою, з огляду на попередній досвід глобальної пандемії та наявних у зв'язку з нею ковідних обмежень, ані чимось унікальним – адже з початком повномасштабної війни на теренах України значна кількість українців опинилась в статусі тимчасово переміщених осіб та таких, що шукають прихистку за межами країни. Ті українці, які залишились у власних домівках, стали заручниками агресивної політики сусідньої держави, що містить боротьбу з цивільним населенням – обстріли, бомбардування, атаки ракетами, дронами в будь-якому всієї території України тощо. Сучасні технології цифрового суспільства стали тим місточком, що допомагають українцям віднайти ресурси для подолання стресу війни; осмислити реальність соціальних катаклізмів через взаємодію з людьми, які проживають подібний досвід; віднайти власну ідентичність в умовах глобальної турбулентності та невизначеності майбутнього. Одночасно фахівці, що залучені до діяльності таких ресурсів, несуть не менше, а часом й більше психологічне навантаження.

Складнощі здоров'язбережувальної і травмазцілювальної допомоги в цифровому середовищі

Дослідження психічного здоров'я персоналу гарячої лінії в Україні під час повномасштабного вторгнення Росії (Pinchuk et al., 2022) виявило високі показники психологічних проблем [16]. Автори показали, що 40% респондентів мали позитивний результат скринінгу на депресію, 44% респондентів мали позитивний результат скринінгу на тривожність та 68% демонстрували ознаки вигорання. Було виявлено ознаки значного стресу та переміщення: більшість опитаних (88%) безпосередньо пережили війну. Більше половини (52%) та їхні сім'ї були змушені переїхати в межах України, а 24% сімей — за кордон. Автори наголошують, що психічне здоров'я медичного персоналу, який надає допомогу в умовах війни, викликає серйозне занепокоєння. Оскільки гарячі лінії можуть бути єдиним доступним джерелом психологічної допомоги, їхня стабільна робота є критично важливою. Проведене дослідження підкреслює необхідність посилення гуманітарної підтримки, зокрема у сфері психічного здоров'я, та закликає міжнародні організації співпрацювати з українськими, щоб задовольнити потреби як цивільного населення, так і медичних працівників [16].

Досвід такої міжнародної підтримки надали Weinreich, K. J. та ін. [18], що знайомлять з протоколом проєкту U-RISE з впровадження масштабованих психологічних інтервенцій для вимушено переміщених осіб з України в Європі. У статті описується протокол проєкту U-RISE (Ukraine Refugees in Europe: Reaching, Implementing, Scaling-up, and Evaluating mental well-being interventions), який має на меті розширити психологічну допомогу для українських біженців у Європі. Адже мільйони українців, переміщених через війну, мають підвищений ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям (депресія, тривога, ПТСР). Наявні системи охорони здоров'я в країнах ЄС не можуть задовольнити ці потреби через системні та мовні бар'єри. Тож метою проєкту U-RISE постало створення мережі українських фахівців у сфері психічного здоров'я; нарощування потенціалу для надання стійкої психологічної допомоги; впровадження масштабованих очних та цифрових інтервенцій. Проєкт реалізує низку програм у Польщі, Словаччині та Румунії. Серед них

очні програми: "Управління проблемами плюс", "Самопоміч плюс" та "багатосімейний підхід". Цифрові інструменти: онлайн-посібник "Робити те, що важливо в часи стресу" та чат-бот у Telegram "Друг". Отже, U-RISE є моделлю для швидкого та ефективного впровадження психологічної допомоги під час гуманітарних криз. Він поєднує нарощування потенціалу, впровадження програм та їх оцінку, що дозволяє усунути прогалини в послугах психічного здоров'я (Weinreich et al., 2025) [18].

Про необхідність швидкого та доступного психологічного супроводу для українців під час війни також зазначають колектив авторів Frankova, I., Vermetten, E., Shalev, A. Y., Sijbrandij, M., Holmes, E. A., Ursano, R., Schmidt, U., & Zohar, J. [13]. Дослідники наголошують на важливості цифрових рішень для надання допомоги великій кількості людей. Автори описують чат-бот «Друг. Перша допомога» для самодопомоги в Telegram, який був запущений на другий день повномасштабного вторгнення. Цей інструмент базується на принципах психологічної першої допомоги (забезпечення безпеки, заспокоєння, підтримка надії та зв'язку) та містить вправи й рекомендації для боротьби зі стресом, адаптовані до умов війни. Чат-бот швидко охопив понад 40 000 користувачів, що підкреслює цінність цифрових форматів для надання підтримки в умовах, коли традиційні методи недоступні. Автори наголошують, що фахівцям необхідно надавати лише достовірні методи лікування, засновані на доказах. Вони згадують інструмент "Перша допомога терору", який був безкоштовно доступний у магазинах додатків iOS та Google Play, як приклад такого підходу (Frankova et al., 2022) [13].

Ресурси дистанційної психологічної підтримки

Докладний та розширений аналіз наявних ресурсів дистанційної психологічної підтримки українців в умовах повномасштабної російської військової агресії здійснили Asanov, A., Asanov, I., & Buenstorf, G. [11]. Першочергову увагу автори надали перше рандомізоване контрольоване дослідження, яке оцінює онлайн-програму "Самопоміч" (Self-Help Online, SHO), адаптовану версію схваленої ВООЗ програми "Самопоміч+", для українців, які постраждали від війни. Дослідження охопило 652 учасників, що проживали у 17 різних країнах. Програма SHO виявилася ефективною у значному зниженні рівня стресу серед українських біженців, які перебувають за кордоном (розмір ефекту був порівнянним з іншими подібними втручаннями). Водночас, програма не показала значного ефекту для внутрішньо переміщених та непереміщених осіб в Україні. Автори припускають, що це може бути пов'язано з різними стресовими факторами, з якими стикаються ці групи. Середня вартість роботи програми на одного учасника була дуже низькою (11 євро), що робить цей інструмент економічно ефективним для широкомасштабного впровадження. Дослідження демонструє, що онлайн-втручання можуть бути життєздатним та доступним рішенням для подолання бар'єрів доступу до психічної допомоги для географічно розсіяного населення. Це особливо актуально в умовах надзвичайних ситуацій, коли традиційна система охорони здоров'я може бути недоступною.

На підтвердження цієї думки автори надали описовий огляд цифрових ресурсів, призначених для допомоги в умовах надзвичайних ситуацій, стосовно яких є дослідження їх ефективності (Asanov et al., 2024) [11]. Пропонуємо короткий зміст наданих авторами ресурсів.

- «Самопоміч+» (Self-Help+). Є розробкою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Розроблена для ситуацій зі збройними конфліктами та переміщенням. Передбачає групову інтервенцію для подолання стресу та несприятливих обставин, заснована на терапії прийняття та зобов'язання.

- «Управління проблемами+», також є розробкою ВООЗ. Психологічне втручання, що поєднує методи вирішення проблем та поведінкові методи. Спочатку розроблено для індивідуального спілкування.

- EASE (Навички раннього підліткового розвитку для емоцій). Груповою інтервенцією, що передбачає особисте спілкування, спрямована на вирішення емоційних проблем підлітків.

- «Крок за кроком»: цифрова медична інтервенція, заснована на поведінковій активації для біженців. Зменшувала депресію, ПТСР, тривожність.
- «Розкажи свою історію»: 11-модульна онлайн-інтервенція, що зменшила стигму серед біженців чоловічої статі з симптомами ПТСР.
- «Sanadak»: мобільний додаток для самодопомоги. Не показав суттєвих відмінностей у лікуванні.
- «Самопоміч Онлайн» (Self-Help Online, SHO): адаптована онлайн-версія «Самопоміч+», розроблена як рання перша допомога для великого, географічно розсіяного дорослого населення, що постраждало від війни.

Означений перелік не охоплює всього розмаїття наявних цифрових інструментів психологічної підтримки – це поле є гнучким, мінливим і таким, що постійно розширюється. Для ілюстрації – перелік найвідоміших українських ресурсів дистанційної допомоги.

Платформи психологічної допомоги:

- Програма "Ти як?" надає інструменти самодопомоги та адаптації до нових реалій.
- Онлайн-платформа "Mental Help" пропонує безкоштовну професійну психологічну підтримку.
- Платформа "Розкажи мені" допомагає впоратися з тривогою, панічними атаками та іншими емоційними труднощами.

Групи підтримки:

- Проєкт "Поруч" організовує онлайн та офлайн групи для підлітків, батьків і вчителів, які постраждали від війни.
- Career Hub: онлайн групи психологічної підтримки.
- Соціальний проєкт «Разом»: безкоштовні групи психологічної підтримки на базі платформи zoom.
- Групи психологічної підтримки від НПА – Національної психологічної асоціації України.

Чат-боти та гарячі лінії:

- Чат-бот "Krisenchat Ukrainian" надає консультації у форматі онлайн-чату українською або російською мовами.
- Гаряча лінія Міжнародного Комітету Червоного Хреста пропонує цілодобову психологічну підтримку.

- Лінія кризової психологічної підтримки НПА.
- Лінія психологічної підтримки ГО «Жіноча сила України».
- Лінія інформаційної та психологічної підтримки Veteran Hub: для близьких ветеранів і військовослужбовців.

Окрім того, мережа цифрових послуг пропонує безкоштовні навчальні ресурси, онлайн-курси та вебінари для навчання навичкам подолання стресу та підтримки інших; дистанційне консультування, індивідуальне та групове; цільову підтримку для різних категорій населення: дітей (платформа «Голоси дітей»), постраждалих від насилля (платформа LaStrada), юридичну підтримку («Юридична сотня», «Право на захист», «Діти Героїв»), підтримку військових, ветеранів та членів їх родин («Варто жити», «Вільний вибір») та безліч інших ресурсів, перелік яких можна знайти на урядовій платформі «Ти як?»

Аналіз практик та ініціатив кризових ліній та ліній психологічної підтримки

Позитивні зрушення в подоланні колективної травми та наявні складнощі.

Розглянемо більш докладно ефективність таких втручань за наявними академічними публікаціями. Так, Ihnatenko, K., & Sadzaglishvili, S. [14] дослідили, як цифрові технології впливають на надання соціальних послуг в умовах війни. На основі змішаного методу дослідження (аналіз платформ та опитування 14 представників НУО та соціальних працівників) автори аналізують переваги та ризики цього процесу. Дослідження підтверджує, що цифровізація позитивно впливає на роботу соціальних працівників та НУО. Вона підвищує ефективність використання часу, дозволяє проводити гнучкі зустрічі та сприяє соціальному захисту внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців. Незважаючи на переваги, автори виділяють серйозні ризики, зокрема: 1) Відсутність міжособистісного контакту: технології не завжди дозволяють налагодити глибокі стосунки з клієнтами та висловити емпатію. 2) Проблеми з даними: існує брак розуміння та знань про безпеку даних, що може призвести до порушення прав вразливих груп. 3) Цифрова нерівність: люди похилого віку та інші вразливі групи можуть мати обмежений доступ до цифрових послуг або не володіти достатньою цифровою грамотністю. Для подолання зазначених проблем автори пропонують створення технічних мобільних підрозділів, інтегрованих баз допомоги та організація цифрового навчання для клієнтів. **Автори доходять думки, що цифровізація є ключовим інструментом для переосмислення соціальних послуг в умовах конфлікту, але її ефективність залежить від цілей, потреб та правильності впровадження [14].**

Окрему увагу слід приділити вивченню цифрового підходу в освіті та психології за часів війни. Так, Zhylin, M., Tormanova, A., Poplavska, Y., Chernov, M. M., & Druz, O. [19] дослідили, як цифрові технології впливають на педагогіку та психологію в Україні. Автори провели опитування 300 осіб, щоб проаналізувати сучасні тенденції та виклики. Більшість опитаних українських вчителів та психологів регулярно використовують цифрові інструменти, що свідчить про їхню глибоку інтеграцію в професійну діяльність. На відміну від західних колег, які активно впроваджують штучний інтелект, українські фахівці переважно зосереджені на використанні традиційних онлайн-платформ, таких як Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Moodle та Google Classroom. Цифрові технології змінили взаємодію між наставниками та учнями, перетворивши

її на комплексну горизонтальну комунікацію в освітній спільноті. Автори наголошують на необхідності подальших досліджень та впровадження зарубіжного досвіду, зокрема використання штучного інтелекту, для подальшого розвитку цифрового підходу в українській освіті та психології [19].

Цьому напрямку – цифрові інструменти в педагогіці та психології - присвячена низка досліджень українських науковців. Так, в більш ранньому дослідженні Комісарова О., Смульсон М. [7] зазначають, що віртуальне (інтернет) середовище є таким само реальним, як і фізичне, і між ними не можна провести чіткої межі. Це важливо для розуміння психологічного супроводу в мережі. Тому середовище підтримки має бути орієнтоване на розвиток особистості, яка самоактуалізується. Воно повинно надавати можливості для вибору та саморозвитку, якими користувач може скористатися залежно від своїх потреб та цілей. Найважливішою рисою середовища є його потенційність – воно створює лише можливості, а не нав'язує готові рішення, що дозволяє особистості вільно обирати свій шлях розвитку (Комісарова О., Смульсон М., 2013 [7]).

Роль віртуального простору в наданні психологічної підтримки дорослому цивільному населенню України під час війни дослідила інша команда дослідників - Smulson, M., Nazar, M., Meshcheriakov, D., Ditjuk, P., Zinchenko, O., & Starkov, D. під керівництвом тієї самої Марини Смульсон [25]. Дослідження включало вимірювання тривожності, депресії та рефлексії до та після проходження дистанційних курсів. Воно показало, що онлайн-тренінги можуть допомогти зменшити психологічний стрес у цивільних українців в умовах війни. Найбільш помітно віртуальний вплив проявився у розвитку рефлексії учасників. Хоча загальні показники не змінились суттєво, у структурі рефлексії відбулися значущі позитивні зміни. Також результатом проведених заходів було зменшення тривожності та депресії їх учасників, тобто дистанційні

тренінги у віртуальному просторі допомогли стабілізувати емоційний стан учасників. Через півроку після початку програми зафіксовано значне зниження показників тривожності. Отже, автори роблять висновок, що віртуальні тренінги є дієвим інструментом для стабілізації емоцій та запобігання деструктивним тенденціям у психіці. Ефективність психологічного впливу в онлайн-середовищі забезпечується його імерсивністю (зануренням) (Smulson et al., 2025).

Тут ми впритул підійшли до здоров'язберегаючої функції цифрових стратегій, і тісного взаємозв'язку психологічного добробуту з цифровим добробутом. Про такий зв'язок свідчать дослідження Марини Дворник (Дворник, 2023). Так, дослідниця зазначає, що в умовах війни в Україні відсутні системні та цілісні підходи до збереження, відновлення та формування здорового способу життя (ЗСЖ) населення. Авторка визначає промоцію ЗСЖ як цілеспрямовану діяльність для збереження, відновлення та формування здорового способу життя в умовах екстремального стресу та кризи. Дворник виділяє чотири ключові аспекти, що впливають на ефективність стратегії: 1) *суб'єкти*: врахування особливостей різних вікових груп при виборі практик ЗСЖ; 2) *середовище*: досягнення цифрового добробуту як важливого показника відновлення та формування ЗСЖ; 3) *мішені впливу*: фокус на екзистенційних практиках, толерантності до невизначеності та використанні особистісної ситуації як ресурсу; 4) *прийоми*: використання стратегій майндфулнес, психогігієни та артінтервенцій.

Темі взаємозв'язків психічного здоров'я та добробуту українців присвячене дослідження Л. Спіциної, що провела дослідження серед вимушених мігрантів з України (Spitsyna, 2025). Авторка пропонує інноваційний підхід до збору даних, що ґрунтується на моделі SORKC (Stimulus, Organism, Reaction, Consequences), для ефективної психологічної допомоги. Ця модель допомагає структурувати інформацію про психічний

стан людини, враховуючи: S (Stimulus) - ситуаційні фактори та стресори; O (Organism) - особистісні змінні та внутрішні переживання; R (Reaction) - поведінкові реакції; K (Consequences) - наслідки. Дослідниця зазначає, що вимушені мігранти з України стикаються не лише з прямою травмою війни, а й зі стресом, спричиненим переміщенням, невизначеністю та постміграційним стресом у новій країні. Це призводить до поширення депресії, тривоги, ПТСР та інших розладів. Метою дослідження є визначення оптимальної концептуальної рамки для розуміння проблем мігрантів. На основі моделі SORCK була розроблена онлайн-анкета, яка поєднує стандартизовані та відкриті питання. Застосування розробленого комплексного підходу може, на думку дослідниці, значно покращити якість психотерапевтичних послуг, полегшити доступ до психічної допомоги та забезпечити належну підтримку вимушеним мігрантам.

Схожих висновків щодо необхідності структурування даних за різними статистичними та психологічними ознаками респондентів ми дійшли в нашому дослідженні, що стосувалось вивчення взаємодії копінг- стратегій українців з їх стратегіями побудови психологічного добробуту (Богдан, 2024) [1].

Хід дослідження та ключові його висновки викладені вище, в підрозділі 3.2. *Травмування війною і медіатравма: українці вдома і за кордоном.* Дослідження продемонструвало здоров'язберігаючу функцію стратегій побудови психологічного добробуту українців під час війни на основі моделей PERMA та BASIC Ph, та дозволило виокремити гендерні, професійні, вікові та географічні відмінності у виборі українцями таких стратегій. Так, психологічний добробут чоловіків найбільше залежить від позитивних емоцій та віри у власні сили. Жінки більшою мірою, порівняно з чоловіками, потребують віри в себе, соціальної взаємодії та активності, узгодженої з їхніми переконаннями. У жінок також більш виражені деструктивні стратегії, особливо емоційний дисбаланс. Щодо професійних відмінностей, вчителі вирізняються високим рівнем залученості та активності і віри у власні сили, але мають найнижчий показник позитивних емоцій і найвищий — когнітивного дисбалансу (схильність сумувати за минулим). Місце проживання також має певний вплив: мешканці великих міст демонструють вищий рівень проактивності та позитивних емоцій, тоді як жителі селищ мають сильнішу залученість і віру в себе. Мешканці малих міст найменш проактивні. Щодо вікових відмінностей - з віком знижується здатність до позитивних емоційних налаштувань, але інші показники готовності до побудови добробуту зростають.

Також ми дійшли висновку щодо важливості розробки програм психологічного відновлення для різних цільових груп. Запропоновані заходи можуть бути реалізовані через психоедукацію та позитивні налаштування, в живому спілкуванні чи медіавплив. Досвід проведення таких програм офлайн підтвердив величезну актуальність та ефективність групових занять едукативно-терапевтичного спрямування для стабілізації психічного здоров'я постраждалих від війни українців (Мерзлякова, Дорогавцева) [2; 8; 9].

Групи психологічної підтримки онлайн. Переваги та ризики віртуальної взаємодії

Оскільки нас цікавить застосування цифрових технологій для підтримки психоемоційних станів населення – зафіксуємо дослідження, присвячені груповій підтримці українців в мережі.

Досвід проведення онлайн-груп психологічної підтримки під час війни в Україні висвітлює Катерина Лисник, що ділиться результатами проведення 39 онлайн-груп підтримки, орієнтованих на людину, після повномасштабного вторгнення Росії (Lysnyk, 2023) [15]. Дослідниця доходить висновку, що найефективніша підтримка в умовах війни

базується на ширих міжособистісних стосунках між учасниками, які підтримує фасилітатор. Спільна травматична реальність сприяє глибшому розумінню між фасилітатором та учасниками, що посилює терапевтичний ефект. Також, зауважує Lysnyk, на відміну від класичної моделі Карла Роджерса, у воєнний час корисно надавати більше підтримки та пропонувати практичні психологічні техніки (дихальні вправи, тілесні практики, фокусування) для подолання стресу.

Дослідження інтеграції цифрових технологій у психіатричну допомогу в контексті російсько-української війни провела Наталія Чорна [12]. На думку дослідниці, онлайн-психологічна підтримка може вирішувати проблеми психічного здоров'я, спричинені сучасними кризами. Авторка підкреслює трансформаційний потенціал цифрових рішень у сфері психічного здоров'я. Чорна фіксує переваги та недоліки застосування цифрових технологій для надання психологічної підтримки. Перевагами онлайн-підтримки та цифрових втручань є доведена ефективність у наданні психологічної допомоги, покращенні добробуту та подоланні традиційних бар'єрів, таких як фізична відстань, вартість і черги. Це робить послуги доступнішими, гнучкішими та інноваційними. Серед недоліків та викликів Чорна зазначає цифровий розрив між різними віковими категоріями, необхідність забезпечення конфіденційності, питання якості онлайн-послуг та потреба в культурній чутливості [12].

На жаль, не весь сучасний медіа-простір є корисним для українців. Тому важливо цілеспрямовано створювати осередки здорової взаємодії, незалежно від того, де люди тимчасово перебувають. Використання соціальних медіа для моделювання власного психологічного добробуту стає новим фокусом уваги міжнародної психологічної спільноти, як зазначають Перилігіна та співавтори [10]. Фахівці, зокрема Вовчик-Блакитна та Гурлева [4], підкреслюють, що дистанційна допомога має пріоритетом збереження особистих сенсів та розвиток резильєнтності. На думку дослідниць, «психологічний добробут українця, який підтримується і є потенційно актуалізованим у взаємодії з медіа-психологом, поширюється на реальні життєві ситуації життєдіяльності людини, визначення її намірів і цілей сьогодні і в майбутньому» (4, с.42).

Особливого значення набуває медіаарттерапія, яка стала можливою завдяки розвитку цифрових комунікацій. Як стверджує Олена Вознесенська [5], її ключова особливість — це використання сучасних медіа у творчому процесі. Така творчість сприяє психологічному відновленню, оскільки допомагає виражати емоції, опрацьовувати травматичний досвід та будувати позитивні перспективи. Досвід багатьох фахівців підтверджує, що медіаарттерапія в онлайн-групах підтримки забезпечує емоційне самовираження, стабілізацію, відновлення самоконтролю та пошук нових сенсів.

Тож пропонуємо досвід проведення онлайн-груп психологічної підтримки саме з використанням практик арттерапії. Цикл груп психологічної підтримки українців з метафоричною назвою «Час жити» проводився нами (Богдан О., Дорогавцева О.) за підтримки Національної Психологічної Асоціації, і в першу чергу був спрямований для підтримки користувачів гарячої телефонної лінії в Україні та за її межами [2]. Метою груп було психологічне відновлення, посилення стійкості та моделювання простору психологічного добробуту. Групи проходили онлайн (платформа Zoom), складалися з 8 щотижневих двогодинних зустрічей. Основним інструментом була арттерапія, доповнена психоедукацією на теми стресу, резильєнтності, посттравматичного зростання тощо. Групи були відкритими та мали нестабільний склад. Однак, після 3-4 зустрічей формувалося "ядро" з 5-6 постійних учасниць, що створювало атмосферу довіри та взаємопідтримки. Спілкування в чаті (Telegram-канал) підтримувало ресурсний стан учасниць. Програма була

поділена на чотири етапи:

1) *Знайомство та стабілізація.* Робота з емоційним станом та його усвідомленням.

2) *Знайомство з собою.* Дослідження життєвих сценаріїв та особистісних ресурсів.*Проблематизація та пошук позиції.* Робота з невизначеністю та планування майбутнього.

3) *Моделювання добробуту.* Усвідомлення цілей, копінг-стратегій та аналіз досвіду. Окремі життєві історії учасниць груп психологічної підтримки разом з ілюстраціями їх арттерапевтичних продуктів можна знайти в нашій публікації (Богдан, Дорогавцева, 2025). Викладені в публікації історії наочно демонструють поступовий процес емоційної стабілізації трьох жінок, що опинились за межами рідної країни: юної дівчини, що втратила матір, рідну домівку та відчуття власної опори; жінки - дружини воїна, котра переосмислювала родинну взаємодію та свою роль в ній, та жінки передпенсійного віку з величезним педагогічним стажем й досвідом родинного керманіча, котра шукала нові сенси та нові ролі поза межами звичної для неї ролі вчителя [2].

Загалом досвід проведення он-лайн груп «Час жити» показав, що онлайн-арттерапія є перспективним методом психологічної підтримки, який допомагає українцям стабілізувати емоційний стан і адаптуватися до викликів війни. Як і будь-який інший метод, медіарттерапія має свої переваги та недоліки. Основними перевагами онлайн-формату є доступність, анонімність та економія часу. Дистанційні групи роблять фахову психологічну допомогу доступною для широкої аудиторії, включаючи людей у віддалених регіонах і за кордоном. Використання інтегрованих методів, як-от арттерапія та когнітивно-поведінкова терапія, підвищує ефективність такої роботи. Групи підтримки не лише надають психологічну допомогу, а й створюють відчуття спільності та єдності. Вони сприяють розвитку суб'єктності учасників, навчаючи їх навичкам для самостійного подолання труднощів і усвідомленого життєтворення. Регулярна робота груп допомагає зменшити ризик розвитку депресії та тривожності. Серед недоліків — обмежений "живий" контакт та складнощі з виконанням арттерапевтичних вправ через брак матеріалів. Також особливо уваги потребує дотримання конфіденційності, та дотримання безпекових обмежень, особливо під час роботи з українцями, що знаходяться на тимчасово окупованих територіях. Досвід підтримки такої категорії українців ми мали також.

Цифрові рішення для психологічної допомоги під час війни

Для узагальнення ідей щодо здоров'язбережувальної і травмазцілювальної допомоги в цифровому середовищі, пропонуємо зведену таблицю, що узагальнює можливі цифрові рішення психологічної допомоги під час війни

Таблиця 1. Цифрові рішення для психологічної допомоги під час війни

Напрямок цифрової допомоги	Хто досліджував	Виклики та ризики	Можливі рішення

Методологія та розвиток	Spitsyna (2025), Zhylin et al. (2024), Weinreich et al. (2025), Вовчик-Блакитна & Гурлева (2015, 2018), Перилігіна та ін. (2024)	Необхідність адаптації іноземних методик. Прогалини в дослідженні (наприклад, довгостроковий вплив, допомога військовим). Брак знань про ефективність ІШ. Необхідність створення цілеспрямованих осередків здорової взаємодії в медіа-просторі.	Застосування комплексних методологій (наприклад, SORKC). Активне впровадження та дослідження досвіду зарубіжних колег, зокрема використання штучного інтелекту. Розробка та перевірка програм для різних ЦА. Створення платформ для цілеспрямованого моделювання психологічного добробуту користувачів.
Психологічна допомога для фахівців	Pinchuk et al. (2022)	Високий ризик емоційного вигорання, депресії та тривожності	Міжнародна співпраця для підтримки українських фахівців.
		серед персоналу гарячих ліній. Самі фахівці є постраждалими від війни.	Організація гарячих ліній за межами зони конфлікту для зменшення стресу персоналу.

Цифровізація соціальних послуг	Ihnatenko & Sadzaglishvili (2023)	Відсутність особистого контакту та емпатії. Цифрова нерівність (проблеми у літніх людей та вразливих груп). Проблеми з безпекою даних та дотриманням конфіденційності.	Організація цифрового навчання для клієнтів. Створення мобільних підрозділів для технічної допомоги. Застосування інтегрованих баз допомоги. Зосередження на прозорості та швидкому наданні послуг.
Чат-боти та мобільні додатки	Frankova et al. (2022), Asanov et al. (2024), Weinreich et al. (2025)	Відсутність глибокого людського контакту. Неефективність для всіх груп населення (наприклад, для тих, хто не є біженцями). Потенційні проблеми з безпекою даних та конфіденційністю.	Застосування надійних, науково обґрунтованих моделей (наприклад, "Самопоміч+" ВООЗ). Використання як "першої допомоги" для географічно розсіяного населення. Поєднання з іншими, більш глибокими методами підтримки. Швидке масштабування та низька вартість впровадження.

Медіаарт-терапія та творчі методи	Вознесенська (2015), Богдан & Дорога вцева (2025)	Необхідність адаптації творчих процесів до цифрових засобів комунікації. Забезпечення можливостей для	Використання сучасних цифрових медіа в творчому процесі для психологічного відновлення. Застосування у
		емоційного самовираження та стабілізації онлайн.	форматі онлайн-груп для емоційного самовираження, опрацювання травматичного досвіду, відновлення самоконтролю та пошуку нових сенсів.
Онлайн-групи підтримки та психотерапія	Lysnyk (2023), Smulson et al. (2025), Komissarova & Smulson (2013)	Забезпечення щирих міжособистісних стосунків. Запобігання деструктивним тенденціям без фізичного контакту. Забезпечення безпеки та конфіденційності.	Активне залучення фасилітаторів. Адаптація класичних методів (наприклад, Роджерса) до онлайн-формату. Додавання практичних технік (дихання, тілесні практики). Розвиток рефлексії через імерсивність віртуального середовища.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок

На основі аналізу сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень (2013–2025 рр.) щодо цифрових рішень для психологічної допомоги в умовах війни, можна сформулювати такі ключові висновки:

- 1) Методологічна трансформація та адаптація: цифрове середовище вимагає не просто перенесення класичних методів (наприклад, гуманістичного підходу К. Роджерса чи когнітивно-поведінкових технік) в онлайн, а їх глибокої адаптації. Пріоритетом є розробка комплексних методологій (як-от модель SORKC), що враховують специфіку медіапростору як осередку «здорової взаємодії», де критичне мислення виступає фільтром проти інфо-когнітивного дистресу.
- 2) Масштабованість через низькопорогові цифрові рішення: чат-боти та мобільні додатки (зокрема за протоколами ВООЗ «Самопоміч+») продемонстрували свою ефективність як інструменти «першої психологічної допомоги». Основна перевага цифрових додатків полягає у швидкому масштабуванні та низькій вартості, що критично важливо для географічно розсіяного населення та біженців. Проте вони мають використовуватись як вхідна ланка, що доповнюється глибинною роботою з фахівцями.
- 3) Екосистемний підхід до цифровізації соціальних послуг: цифровізація допомагає подолати бюрократичні бар'єри та прискорити надання допомоги, але створює ризик «цифрової нерівності». Ефективна цифрова допомога має бути інклюзивною, включаючи навчання клієнтів (особливо літніх людей) та створення мобільних підрозділів технічної підтримки. Безпека даних та конфіденційність залишаються головними етичними викликами.
- 4) Терапевтичний потенціал імерсивності та медіарттерапії: віртуальний простір перестає бути просто каналом зв'язку і стає терапевтичним інструментом. Медіарттерапія та імерсивні онлайн-групи дозволяють опрацьовувати травматичний досвід через творче самовираження. Цифрові медіа надають нові засоби для стабілізації стану, пошуку сенсів та відновлення самоконтролю в умовах ілюзорності безпеки.
- 5) Психологічна стійкість «допомагаючих» професій: особливу увагу приділено тим, хто надає допомогу, адже в умовах війни фахівці самі є постраждалими. Цифрова допомога фахівцям гарячих ліній та волонтерам потребує міжнародної співпраці та використання технологій для дистанційної супервізії. Це критично для запобігання емоційному вигоранню та збереження кадрового ресурсу психологічної служби.
- 6) Від медіареабілітації до моделювання добробуту: сучасні дослідження (зокрема 2024-2025 років) зміщують фокус із пасивного споживання контенту на активне моделювання психологічного простору. Медіареабілітація стає невід'ємною частиною відновлення психологічного добробуту. Перспективним напрямком є інтеграція штучного інтелекту для персоналізації психологічної підтримки та створення «цифрових оазисів» безпеки.

Список використаних джерел

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни. Проблеми політичної психології. 2024. Вип. 16 (30). С. 60–83. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-164>

2. Богдан О., Дорогавцева О. Моделювання простору психологічного добробуту під час війни: досвід проведення арттерапевтичних груп підтримки українців онлайн. *Простір арт-терапії*. 2025. Вип. 36 (1).
3. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. Психологічна допомога постраждалим внаслідок травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. С. 141–167. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10777/1/Гурлева%20%282015%29%20Середовище%20мас-медіа.pdf> (дата звернення: 05.01.2026).
4. Вовчик-Блакитна О. О., Гурлева Т. С. Сучасне мас-медійне середовище: вектор екологізації. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 7, вип. 45. С. 60–73. URL: <https://core.ac.uk/reader/162002510> (дата звернення: 05.01.2026).
5. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практ. посіб. Київ : Human Rights Foundation, 2015. 50 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/3.pdf> (дата звернення: 05.01.2026).
6. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. Вип. 13 (27). С. 57–64. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127>
7. Комісарова О., Смольсон М. Психологічний супровід студентів з використанням телекомунікаційних технологій. *Теорія та методи електронного навчання*. 2013. Вип. 1 (1). С. 117–126. DOI: <https://doi.org/10.55056/e-learn.v1i1.142>
8. Мерзлякова О. Коди життєстійкості: проект з розвитку резильєнтності освітян. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час : зб. матеріалів методологічного семінару НАПН України (Київ, 16 лист. 2023 р.)*. Київ : Педагогічна думка, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/738128/> (дата звернення: 05.01.2026).
9. Мерзлякова О. Освітньо-психологічний супровід матерів і дітей Харківщини під час літніх канікул. *Психічне здоров'я в умовах війни. Шляхи збереження та відновлення : зб. матеріалів І-ї Всеукр. наук.-практ. конф. (13 жовт. 2023 р.)*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737735> (дата звернення: 05.01.2026).
10. Перелигіна Л., Овсяннікова Я., Кердивар В. Роль медіареабілітації у відновленні психічного добробуту після травматичних подій: перспективи дослідження та практичні застосування. *Наукові перспективи*. 2024. № 3 (45). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-1246-1258](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-1246-1258) (дата звернення: 05.01.2026).
11. Asanov A., Asanov I., Buenstorf G. A low-cost digital first aid tool to reduce psychological distress in refugees: a multi-country randomized controlled trial of Self-Help Online in the first months after the invasion of Ukraine. *Social Science & Medicine*. 2024. Vol. 362. 117442. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117442>
12. Chorna N. Online Psychological support amid the Russo-Ukrainian War: Navigating mental health challenges. *SSRN Electronic Journal*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4747281>
13. Frankova I. et al. Digital psychological first aid for Ukraine. *The Lancet Psychiatry*. 2022. Vol. 9, no. 7. e33. DOI: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(22\)00147-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(22)00147-x)
14. Ihnatenko K., Sadzaglishvili S. The digitalization of social services in response to the war in Ukraine. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, no. 3. DOI: <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.3.2>
15. Lysnyk K. Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2023. Vol. 23, no. 1. P. 70–84. DOI: <https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2167735>
16. Pinchuk I. et al. Mental health of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *European Psychiatry*. 2022. Vol. 65, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.2306>
17. Smulson M. et al. Role of the virtual space in psychological support of adult Ukrainian civilians during wartime. *International Journal of Education and Information Technologies*. 2025. Vol. 19. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.46300/9109.2025.19.1>
18. Weinreich K. J. et al. Implementing scalable face-to-face and digital interventions among forcibly displaced persons from Ukraine in Europe: protocol of The U-RISE Project. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, no. 1. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008066.2025.2468117>
19. Zhylin M. et al. Study of digital approach in education and psychology among selected users in Ukraine. *Multidisciplinary Reviews*. 2024. Vol. 6. 2023spe007. DOI: <https://doi.org/10.31893/multirev.2023spe007>

Розділ 4.2. Психотравма війни і способи медіатизованої допомоги сім'ям комбатантів

Наталія Умеренкова

Понад 10 років війни й понад три роки її повномасштабної фази в Україні призвели до глибокого емоційного виснаження українців. За даними дослідження UNICEF (2025), майже половина українців (47%) мають високий або підвищений рівень стресу. З 2022 року в Україні з'явилося понад 1 мільйон військовослужбовців (BBC News Україна, 2022). Станом на 2025 рік, за даними *The Military Balance 2025*, *Global Firepower* чисельність лише Збройних Сил України коливається в межах 880–990 тисяч військових (*Global Firepower*, 2025). Відповідно, понад мільйон родин неочікувано для себе стали родинами військових. Ці сім'ї не лише живуть у стані постійного стресу через бойові дії, а й постійно переживають тривогу, невизначеність і страх за рідних, що перебувають на фронті.

Також станом на середину 2024 року в розшуку перебувають понад 70 000 осіб, зниклих безвісти під час війни, серед яких військовослужбовці (Укрінформ, 2024). Відповідно, така ж кількість родин живе у невизначеності між відчаєм і надією кожного дня.

Використовуючи формулювання «сім'ї комбатантів» у цій роботі ми маємо на увазі сім'ї чинних військових, сім'ї ветеранів, членів сімей зниклих, полонених та полеглих військовослужбовців.

Попри розширення державних і неурядових ініціатив у сфері психічного здоров'я, рівень звернень по допомогу залишається низьким. Згідно зі звітом *Gradus Research Plus “Mental Health and Attitudes of Ukrainians Towards Psychological Assistance During War”* (2024), 46% українців ніколи не зверталися по психологічну допомогу і не планують цього робити, а основними бар'єрами залишаються страх осуду, недовіра до фахівців і переконання, що треба “впоратися самотійно” (АРН, 2024). А дослідження *Mental Health Services During the War in Ukraine* (National Library of Medicine, 2025) засвідчує, що система психічного здоров'я працює на межі перевантаження, і попит на оперативну допомогу зростає. Умови повномасштабної війни з постійними обстрілами території країни, блекаутами та недоступність фахової підтримки за місцем проживання зумовлюють пошук моделі медіатизованої психосоціальної та психологічної допомоги населенню.

Апробування комбінованої моделі медіатизованої психосоціальної допомоги родинам військових і ветеранів було здійснено під час організації психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців на базі проєкту «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців», який було створено в березні 2022 р. на запит Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України за участі науковців Інституту соціальної та політичної психології НАПН України у співпраці з громадською організацією «Громадський рух «Жіноча Сила України» (Служба психосоціальної підтримки..., 2025).

Проєкт являє собою комунікаційну платформу, телефонну лінію, сайт, сторінки та месенджери в соціальних мережах, платформу для проведення групових заходів. У рамках проєкту надаються такі послуги (рис. 1):

1. телефонні консультації із психологічних та соціальних питань (питання соціальних гарантій, пільг, виплат, оформлення документів; кроки, коли з військовим немає зв'язку; лікування, реабілітація тощо);
2. групи підтримки для дружин / партнерок, окремо для матерів і окремо для дітей чинних військовослужбовців;



Рис. 1. Екосистема проекту «Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців»

Апробація здійснювалася протягом 2022-2025 років, в рамках якої проаналізовано різні форми надання психосоціальної допомоги. Здійснено аналіз 17000 звернень родин військовослужбовців (серед них, в тому числі військові) на телефонну лінію і 2600 звернень в онлайн-групи підтримки

При розробці комунікаційної моделі враховувались бар'єри що існують на шляху звернення за психосоціальною підтримкою та психологічною допомогою у військових та членів їхніх сімей

Серед таких бар'єрів виокремлено:

1. *Емоційний бар'єр.* У складних психоемоційних станах, особливо при депресивній симптоматиці, яка супроводжується уникненням взаємодії із соціальним середовищем, існує тенденція зменшення вірогідності звернення за допомогою. Також дослідження демонструють, що основними бар'єрами звернення за психологічною допомогою є впевненість у власній здатності впоратися самостійно (39%) та сприйняття проблем як недостатньо серйозних, щоб йти за допомогою до спеціалістів (36%) (Ти як?, 2025a)

2. *Соціальний бар'єр.* Звернення за психологічною допомогою все ще сприймається слабкістю і недопустимою формою поведінки, а також проявом психічних розладів та хвороб. Додатковим елементом є відкладення

психоемоційного дискомфорту на другий план, як не актуальних проблем, у порівнянні із більш важливими питаннями соціальної сфери (місце роботи, оформлення документів, виплат, тощо). До цього бар'єру також можна віднести знецінення власних переживань у порівнянні з досвідом інших людей (наприклад «у мене все добре у порівнянні з тими, в кого хтось загинув» або «мені немає чого скаржитися, мій чоловік в умовах, які набагато гірші», «є ті, кому ця допомога більше потрібна, не хочу займати чиєсь місце»).

3. *Технічний бар'єр.* З урахуванням викликів війни доступ до інтернету є обмеженим у певній категорії громадян (як у військових, так і у членів сімей). У військових

в районі виконання завдань також існують проблеми з мобільним зв'язком і для них іноді більш доступним є інтернет-зв'язок. Також, враховуючи часто неможливість бути наодинці у військовому середовищі тривалий час, дзвінок чи онлайн-зустріч неможливі, і залишається лише опція текстової комунікації. Додатковою особливістю є різний рівень цифрової грамотності у отримувачів послуг: не всі володіють уміннями використати чат-бот чи спеціалізовані інформаційні ресурси, або сконтактувати з психологом через онлайн-платформи. Тому, навіть при наявності послуг з онлайн-підтримки не всі можуть ними скористатися.

Інформаційний бар'єр. Не всі знають, до кого можна звернутися з тим, що турбує. Існує також упередження звернення за допомогою до спеціалістів на місцевому рівні у малих громадах, оскільки існує страх оприлюднення звернення а також страх неотримання належної фахової допомоги. Також за результатами дослідження [\(Ти як?, 2025a\)](#) існує потреба отримання більшої кількості інформації через онлайн-ресурси, тренінги та курси (54%). Такі дані корелюються з першочерговою орієнтацією респондентів на самодопомогу в питаннях психічного здоров'я, що зумовлює потребу розширювати форми психоедукації для сприяння самозарадності.

4. Стигма. Частка населення, яка звертається до психолога за потреби, зросла з 7% у 2022 році до 17% на початок 2025 року і запит на психологічну підтримку суттєво збільшився — з 41% до 71% відповідно (Ти як?, 2025a). Також дослідження свідчать, що прихильне ставлення до психологічної допомоги та позитивні уявлення про неї виражені більше (57%), ніж критичні [UNICEF \(2025\)](#). Критики та прихильники сходяться лише в тому, що людям соромно ділитися своїми проблемами з психологом — це може бути одним з основних глибинних бар'єрів. Жінки частіше не знають, як і де отримати допомогу і вважають, що це занадто дорого (особливо молодь). Чоловіки частіше не розуміють, навіщо це потрібно, і не мають культури звернення. Чоловіки-критики, крім того, вважають це марною тратою часу.

З досвіду роботи Служби психосоціальної підтримки, особи, які звертаються за допомогою на телефонну лінію мають хвилювання щодо конфіденційності, оскільки звернення за психологічною допомогою, навіть на телефонну лінію, сприймається як ознака слабкості. Найбільшою довірою, за результатами дослідження у питаннях ментального здоров'я (Ти як?, 2025a), користуються професійні психологи та психотерапевти, як на особистих консультаціях (32%), так і на безкоштовних гарячих лініях (24%).

У відповідь на існуючі виклики було побудовано **модель комунікації за такими принципами** (рис.2): комбінованості, багатоканальності, поступовості, комплексності, доступності. Варто зазначити, що запропонована модель зосереджена саме на завданні надання психосоціальної підтримки та допомоги. Тобто у меншій мірі охоплює способи самодопомоги, як то телефонні додатки підтримки емоційного стану, але не виключає їх як складову на окремих ланках надання допомоги як допоміжного інструменту.

Модель комунікації при психосоціальній підтримці родин військовослужбовців

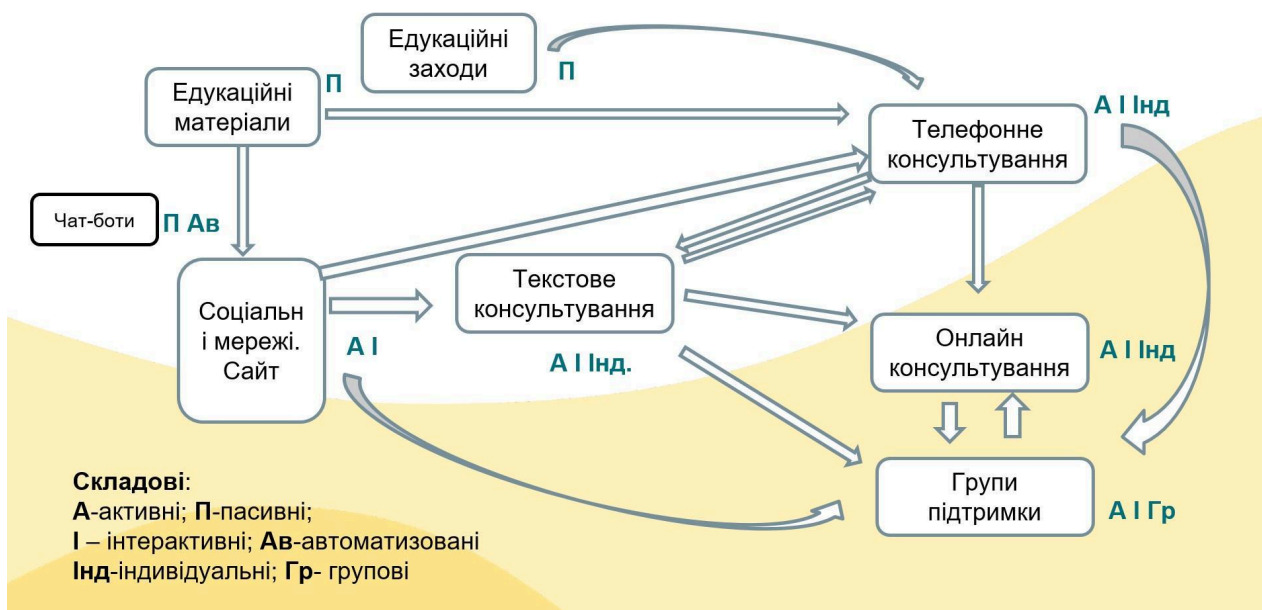


Рис.2 Модель комунікації при психосоціальній підтримці родин військовослужбовців

Принцип комбінованості визначає поєднання пасивних та активних складових, індивідуальних і групових, автоматизованих і інтерактивних. За змістом – це поєднання едукативних матеріалів та едукативних заходів, чат-ботів та консультативних чатів, телефонної лінії та текстового консультування, індивідуальних онлайн-консультацій та групових онлайн-заходів.

Принцип багатоканальності визначає змогу звернутися за допомогою з будь-якої точки контакту потенційного отримувача допомоги з інформацією про таку допомогу: як через сайт, так і через телефонну лінію чи месенджері, а також через групу підтримки, якщо такі учасники у якості першого контакту долучились до групи підтримки.

Принцип комплексності окреслює надання консультацій як із соціальних, так і з психологічних питань. Спираючись на попередні дослідження (Умеренкова, 2021) взято до уваги, що в першу чергу варто створити можливості вирішення питань соціального характеру, особливо таких, які зумовлюють емоційні переживання. Наприклад, питання про пошук військового, коли з ним без попередження зник зв'язок, вирішення питань стосовно базових виплат, або оформлення належних документів при вимушеному переміщенні чи лікування. Таким чином було створено алгоритми надання консультацій із соціальних питань, що стосуються виплат та соціальних гарантій, медичного лікування та реабілітації, оформлення документів та питань несення служби як для військових, так і члені їхніх родин. Надання консультацій з психоемоційною підтримкою при емоційно-забарвлених соціальних запитах дозволяє знизити рівень емоційної напруги, надати першу кризову психологічну допомогу, вибудувати первинну довіру, що сприяє зверненню за психологічною допомогою або створює можливості надати психологічну допомогу після консультацій із соціальних питань. Таким чином за змістом звернення на телефонну лінію або у месенджери можна розділити на: соціально-інформаційні, соціальні з емоційним фоном, прямі психологічні стосовно себе, прямі психологічні стосовно рідних.

Принцип поступовості. Взаємодія із потенційними отримувачами допомоги здійснюється з моменту, коли вони пасивно контактують з інформацією: коли особа контактує з інформацією на сайті, соціальних мережах, через друковані листівки в ТЦК та СП або у місці виконання службових завдань, чи на едукативних заходах. У цих точках

контакту завжди наявна можливість звернутися за подальшою допомогою. Тобто взаємодія з ними спрямовується до активної та інтерактивної форми в індивідуальному форматі. Читачу або учаснику заходу пропонується у разі наявності індивідуального запиту або, при бажанні, взяти участь у групі підтримки, зателефонувати чи звернутися у текстовому форматі у месенджер соціальних мереж або через сайт.

Також у разі звернення через автоматизований чат-бот, або чат, який працює на базі ШІ, клієнт може бути скерований на телефонну лінію, якщо запит потребує вербалізованої допомоги і виходить за рамки базової психоедукації чи розмови і потребує фахового втручання, з урахуванням варіативності сценаріїв комунікації, враховуючи особливості досвіду та стану клієнта.

Особам, які звертаються зі складним зверненням у персоналізованому текстовому форматі, пропонується розмова по телефону. Адже при вербалізованій інтерактивній взаємодії під час телефонної розмови краще відбувається опрацювання емоційної складової, формується контакт та довіра між консультантом та клієнтом, отримувач допомоги відчуває полегшення, яке можна помітити по структурі та тону розмови.

Якщо під час телефонної розмови дружина/партнерка або мати військового зазначає, що в неї відсутнє підтримуюче соціальне середовище, консультант пропонує долучитися до відповідної групи підтримки та допомагає зареєструватися у відповідній анкеті, або використовує текстовий канал комунікації для надсилання реєстраційної анкети чи додаткових едукативних матеріалів, якщо запит цього потребує.

Разом з тим, участь у групах підтримки може бути першою точкою контакту із психологічною допомогою. Для оцінки звернень із груп підтримки за додатковою психологічною допомогою взято дані з лютого по жовтень 2025-го року (100 груп, для 1600 жінок, кожна з яких проходила по 5 зустрічей). За цей період в групи зареєструвалися 537 жінок, з них 454 взяли участь у групах, від яких надійшло 35 звернень на індивідуальну роботу. Тобто 7, 7% від тих, хто взяв участь у групах підтримки, звернулися за додатковою психологічною допомогою. Це свідчить про більший рівень довіри до психологів після участі у груповій роботі, адже переважна більшість жінок, за реєстраційними даними, не мали попереднього досвіду індивідуальної роботи з психологом.

У разі звернень на телефонну лінію, що за своїм змістом передбачають більш ґрунтовну психологічну допомогу окрім телефонної кризової, консультант спрямовує особу за такою допомогою в онлайн чи офлайн-форматі (залежно від вибору клієнта формату онлайн чи офлайн та залежно від місця проживання особи і наявності там відповідного спеціаліста, якщо офлайн).

Таким чином комунікація з членами родин військовослужбовців при психосоціальній підтримці здійснюється від пасивних автоматизованих форм взаємодії, до активної індивідуальної й інтерактивної, а далі до групової форми взаємодії.

Комунікація з військовими при психосоціальній підтримці здійснюється за таким самим принципом, лише за виключенням групових форм роботи в рамках проекту. Хоча ветерани, звільнені зі служби за станом здоров'я, у разі таких запитів на лінію, скеровуються до організацій, які проводять групи «рівний- рівному» для ветеранів офлайн чи онлайн.

Принцип доступності. Міжнародний і національний досвід демонструють, що саме перший контакт з психологом, який потребує мало зусиль, є конфіденційним і безкоштовним, знижує бар'єр на шляху звернення по психоемоційну допомогу. Ізраїльська гаряча лінія NATAL показала ефективність цього підходу як безпечного та нестигматизованого формату підтримки для людей, які пережили наслідки війни (NATAL

Global, 2023). В Україні Kyiv School of Economics (2024) у партнерстві з Національною психологічною асоціацією підтвердила, що короткі консультації телефоном є найбільш прийнятними для осіб, які вперше шукають допомогу (KSE, 2024). Наявність можливості звернутися за допомогою конфіденційно текстом чи голосом, за наявності інтернету чи простого телефонного зв'язку у будь-якій точці країни, не залежно від цифрової грамотності і віддаленості населеного пункту суттєво зменшує бар'єр на шляху звернення за допомогою. Таку тенденцію можна помітити через зростання середньомісячної кількості звернень на телефонну лінію Служби підтримки: 2022 – 204; 2023 – 293; 2024 – 443, 2025 – 640. Також варто відмітити, що при збільшенні едукативного компонента у різних форматах, збільшується як кількість звернень на телефонну лінію, так і кількість звернень у групи підтримки і відповідно збільшується кількість звернень за індивідуальною терапевтичною допомогою.

Окремі результати аналізу демонструють такі дані: з вересня 2023 по жовтень 2025 (включно) надійшло 13074 звернень на телефонну лінію підтримки. З них суто психологічних 6365. Загалом з лінії 407 особи продовжили онлайн-роботу зі спеціалістом, що складає 3% від загальної кількості дзвінків, і 6,4% від психологічних звернень на лінію. Важливо відмітити, що на більш тривалу підтримку зголошуються не лише люди, які зверталися за суто психологічною допомогою, але і ті, які з самого початку зверталися на лінію зі зверненнями, які фіксуються як психосоціальні. Тобто із соціальним питанням, яке має значне психоемоційне навантаження (наприклад, коли людина звертається у стані відчаю, і озвучує запит не як психологічний а як запит на орієнтування, як діяти у тій чи іншій ситуації). Тому більш доцільно рахувати відсоток звернень за пролонгованою психологічною допомогою від усієї кількості звернень. Представлений аналіз демонструє, що при збільшенні кількості звернень на лінію, збільшується кількість людей, які готові отримати подальшу психологічну допомогу для покращення якості свого життя.

Отже, досвід апробації демонструє, що при побудові програм психосоціальної підтримки військовослужбовців та членів їх родин необхідно враховувати комплексну систему, яка буде забезпечувати маршрутизацію та надання якісної допомоги на кожному етапі контакту, що сприятиме побудові довіри з отримувачем допомоги і працюватиме на зниження бар'єру звернення за допомогою загалом.

Алгоритм надання психосоціальної медіатизованої допомоги

передбачає наступні кроки:

- . Налагодження контакту
- . Оцінка запиту та позначення стратегії подальшого консультування
- . Легалізація емоцій
- . Визначення потреби надання додаткової інформації у разі соціального контексту
- . Аналіз поточних ризиків та ресурсів
- . Психоедукація та зниження дистресу у разі психологічної консультації
- . Визначення маршруту перескерування та потреби супроводу, залежно від запиту.

Аналіз категорій звернень з січня по вересень 2025 року (N=5757, рис.2) демонструє, що більше 51% складають психосоціальні питання (непрямий запит на психологічну допомогу, а поєднання соціального запиту із складним психоемоційним станом). Серед психологічних запитів особистий стан складає 79%, і 10% - питання щодо стосунків. Майже половина звернень надходила від родичів чинних військовослужбовців, переважна

більшість це жінки з сімей військовослужбовців і питання особистого стану також пов’язані із взаємодією із рідним військовослужбовцем. Також значну частку 23,6% складають звернення від родичів військових, які вважаються зниклими безвісти і звертаються або у шоковому стані одразу після отримання сповіщення із запитом на орієнтування у кроках для пошуку. Або у стані відчаю від тривалої невідомості і неможливості зробити додаткові кроки із пошуку, оскільки все, що існує станом на зараз, зроблено.

5757 звернень у 2025 році (дані по вересень включно)

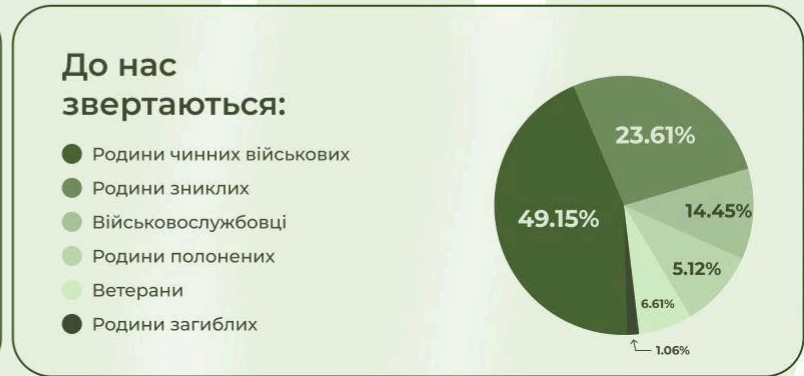
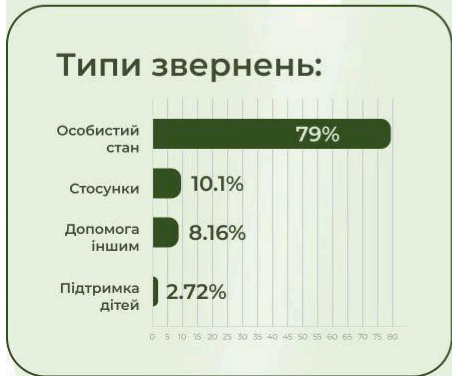
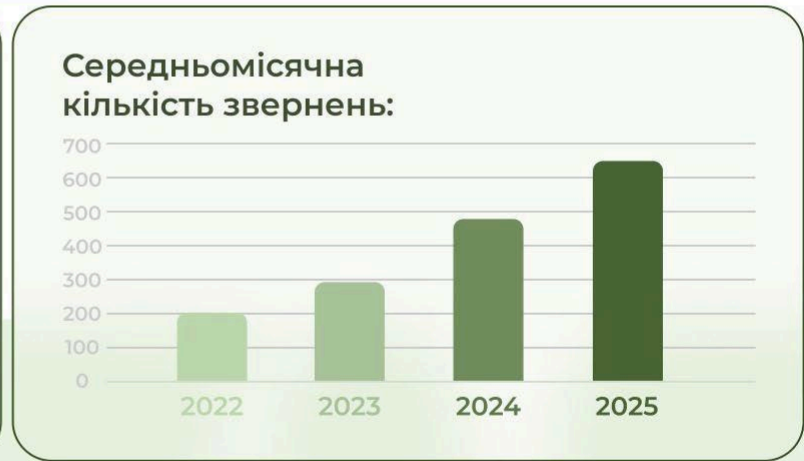
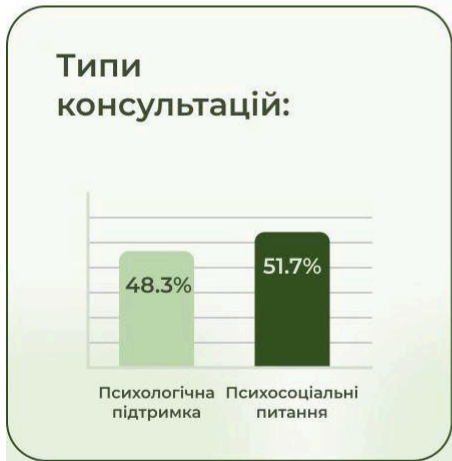


Рис.2 Аналіз категорій звернень на Службу психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців у 2025 році

Враховуючи динаміку звернень, надавачам психосоціальної допомоги потрібно володіти знаннями про специфіку бойового мислення, суб'єктивні та об'єктивні фактори і ресурси, які впливають на психоемоційний стан родин військовослужбовців. Це потрібно, як для того, щоб надавати належну консультацію сім'ям військових, але також і для того, щоб проводити психоедукацію родичам військовослужбовців під час надання консультацій як соціального так і психологічного змісту.

Бойове мислення: психоедукація.

Ознаки бойового розуму або бойове мислення - це ті напрацьовані в бойових умовах якості і прояви поведінки, які потрібні для виконання бойових завдань і виживання під час служби. Кожна з цих якостей має свої особливості прояву у цивільному житті.

Це не є ознаками ПТСР. З часом вони змінюються завдяки нейропластичності мозку. Як правило ці зміни відбуваються після служби, коли людина повністю переходить до цивільного життя і знає, що вона не буде повертатися до війська.

Нижче наведена схема бойового мислення у форматі проявів поведінки під час служби (виконання службово-бойових завдань) та можливі прояви у цивільному житті поза службою, як вживу, так і в дистанційній комунікації, зокрема з рідними. Цей підхід було розроблено в Сполучених Штатах як *Battlemind* (Castro et al., 2006), який є частиною психологічної підготовки особового складу в рамках виконання військових місій. Як частину психоедукації цю інформацію включають до заходів перед відправленням, до заходів одразу після повернення та до заходів, які здійснюються через декілька місяців після повернення. Представлену версію адаптовано в рамках діяльності ГО "Жіноча Сила" з урахуванням поточних реалій та в контексті взаємодії під час надання соціальних та психосоціальних послуг. Апробацію представленої моделі здійснено серед військовослужбовців (3 групи загальною кількістю 90 осіб), які підтвердили наявність поведінкових проявів як під час служби, так і поза службою. Також цю модель апробовано серед дружин і матерів військовослужбовців, які мають змогу спостерігати прояви поза службою (N=1000 жінок, учасниць груп підтримки, на яких було представлено модель)

Таблиця 1. Бойове мислення: 10 ознак

Під час виконання бойових завдань	Можливі прояви у цивільному житті
VS.	

1. Братерство, згуртованість (ніхто крім тих, з ким був, не розуміє; життя залежало від довіри до них).	Уникнення спілкування з іншими: 1. не розповідає про свій досвід в родині, щоб не травмувати: «Їм то не треба»; 2. небажання розмов з тими, з ким немає спільного бойового досвіду-не зрозуміють; небажання повторно проживати історію, розповідаючи про неї.
У разі надання психосоціальної консультації для налагодження контакту важливо створити відчуття безпеки. Важливо сказати, хто ви, ваша посада, чим можете бути корисні. Не наполягати на розповіді, якщо людина не готова. Спілкуватися про те, про що готова людина. Сміливо говорити: “Так, я не маю ідентичного досвіду, але своїм досвідом у цьому конкретному питанні я точно можу допомогти, бо знаю як” Для членів сімей надавати інформацію про те, що не варто розпитувати про бойовий досвід, якщо військових не починає сам про це говорити. Разом з тим бути готовим вислухати, навіть, якщо історію розповідають по декілька разів. Для того, щоб військових розумів, що така готовність є, варто сказати, що турбота і захист від емоційних переживань є цінними, але точно вистачить сил, щоб впоратись, вислухати та побути поруч.	
2.Планування і порядок (контроль свого озброєння та спорядження дорівнює виживання)	Контроль: збільшена потреба в порядку та контролі; злість коли хтось чіпає особисті речі або зневажливо
	ставиться до речей; злість, коли є хаос і невизначеність.

Під час надання будь-якої психосоціальної консультації важливо детально проговорювати, що ви робите і для чого, яка послідовність дій і хто що буде робити, скільки це займе часу, які будуть наступні кроки. ‘ Наприклад, коли вам потрібно переглянути документи, щоб визначити подальші кроки, скажіть *“Для того, щоб я могла оцінити, що зроблено і що маємо зробити далі, мені потрібно проглянути ваші документи. Я в себе їх не залишаю, одразу вам віддам. Потім ми з вами визначимося, які наступні кроки. Чи ви не проти? Якщо ви проглядаєте документи одразу, озвучуйте свої дії, і спостереження, наприклад “Бачу, є такий документ, така довідка, такі квитанції - це все важливо і це дуже помічне”*. Таке інформування додає відчуття контролю над ситуацією та знижує рівень тривоги в нових умовах.

Якщо ви не впевнені, що маєте відповідь тут і зараз на існуюче питання, скажіть про це чесно *“Для того, щоб ми змогли знайти найбільш оптимальне рішення, мені потрібно проконсультуватися з колегами, мені для цього потрібно буде залишити ваші документи до завтра, і завтра між 15:00 і 16:16:00 я вам зателефоную і ми домовимося про подальші дії. Чи можемо так зробити”*

Важливо: орієнтувати в часі, коли ви повернетесь з відповіддю, і у вказаний час повернутися. Можна домовитися, що ви зателефонуєте або узгодити з людиною, що вона зателефонує чи напише у визначений час. Запитайте, як для неї краще, але і врахуйте ваші можливості.

Відчуття контрольованості і зрозумілості у ситуації знижує рівень тривоги

Гнів або агресія, скеровані на об’єкт (щоб вижити, бути пильним, миттєво реагувати і бути готовим працювати багато годин)

Неконтрольована агресія (гнів) (невідповідний надмірний гнів, в незначних ситуаціях; на людей, які поряд; злість на тих, хто живе ніби війни немає; швидке реагування.

Гнів є необхідною емоцією для виживання в бою. Він допомагає зосереджуватися, концентруватися та наполегливо виконувати єдине завдання щоб нейтралізувати ворога і вижити.

Гнів є природною реакцією на загрозу. І він допомагає виживати в умовах нестачі сну і виснаження. Гнів пов’язаний з високим рівнем адреналіну який приносить користь воїнам у бою. І може перетворитися на тягу до гніву після повернення додому. Але адреналін також збільшує частоту серцевих скорочень артеріальний тиск та рівень тривоги, порушує сон і

викликає інші фізичні зміни в нервовій системі та організмі (Ч.Гоук, 2024).
Важливо пам'ятати, якщо в розмові відбувається раптова надмірна реакція, яка супроводжується емоцією гніву, не намагатися перебивати або суперечити.
Варто пам'ятати, якщо людина висловлює свої емоції в такий спосіб, щось спричинило таку захисну реакцію організму. Людина кричить не на вас, вона кричить про те, що щось завдає їй болю.

Як діяти в такі моменти?

Якщо є ризик фізичної агресії-в першу чергу подбати про свою безпеку. Якщо агресія лише вербальна, не перебивати, дати можливість людині завершити свою думку. Після цього спокійним і впевненим тоном спробуйте дати людині розуміння, що ви на її стороні. Для того, щоб людина відчула, що тут немає ворогів, і немає потреби захищатися. Але це має прозвучати чесно і щиро.

Наприклад, якщо людина обурюється, що вона вимушена ходити і збирати різні документи в різних місцях і, що це несправедливо. Тут цілком доречно відгукнутися думкою *“Мене теж обурює, що це так, і так би не мало бути”*. І після цього запропонуйте варто запропонувати підтримку *“Я не можу вплинути на всю систему, але те, що від мене залежить на моєму місці, я точно зроблю. Чи дозволите мені допомогти вам у цьому?”*

Після звершення служби такий прояв реактивності цей буде стишуватися. Для цього потрібен час. В когось ці зміни відбудуться швидше, комусь потрібно буде докласти зусиль на перебудову і він впорається сам, а комусь знадобиться допомога рідних або фахівця.

4 .Тактична обізнаність

(постійне спостереження і негайна реакція дорівнює виживання)

Надмірна пильність (досліджує територію, особливо нову; напруження чи тривога у великих групах; надмірна чутливість і реакція на звуки; негативізм і недовіра до інших.

В умовах загрози життю постійна пильність і увага до будь-яких ознак небезпеки рятує життя. У цивільному житті на незнайомій території чи приміщенні ці якості теж можуть проявлятися. Тому якщо психосоціальна допомога надається у приміщенні, ви можете помічати огляд по сторонам, увагу до деталей, небажання сідати спиною до дверей, реагування на звуки принтера, дверей чи, навіть клавіатури.

Якщо ваша взаємодія передбачає тривалий час, покажіть і розкажіть все, що є у приміщенні, де вбиральня, які є фахівці поруч. Якщо ви плануєте включити принтер, скажіть, що ви будете друкувати. Якщо ви будете використовувати інші засоби, які мають специфічні звуки, теж попереджайте про це.

Неможливо уникнути усіх тригерів, на які людина може зреагувати. Але можливо підготувати власну поведінку, якщо ви стали свідком реакції на тригер. Тут на допомогу будуть відомі способи надання першої психологічної допомоги.

5.Озброєння летальною зброєю
(постійне носіння зброї обов'язкове для виживання)

Наявність зброї дає відчуття безпеки (бажання мати зброю вдома чи в автомобілі, щоб убезпечити себе та рідних; приклади: може бути носіння ножа з собою, або наявність гранати чи іншої зброї вдома)

Наявність зброї це захист в умовах загрози життю. Воїни при звичаються використовувати зброю в моменти, коли відчують загрозу. В цивільному житті, в умовах війни, потреба захистити себе і рідних залишається, тому часто воїни намагаються мати поруч різні варіанти зброї. Іноді в моменти, які людина відчуває як загрозливі, автоматично може виринати думка використати зброю. Але як тільки з'являється відчуття, що тут всі налаштовані почути і допомогти- ситуація відчувається безпечною і такі думки розсіюються. Чи більшим є відчуття безпеки, тим меншою є вірогідність застосування зброї.

6.Емоції під контролем (контроль емоцій-запорука виживання і стає природнім)

Відстороненість,
байдужість, уникання прояву емоцій з близькими

В умовах загрози життю, коли людина живе в умовах, сповнених обмежень, стає свідком втрат та поранень, мозок переходить в режим контролю емоцій. Інакше неможливо впоратися з усім емоційним навантаженням і продовжувати виконувати бойове завдання. І разом зі складними емоціями ніби заморожуються і приємні емоції. І часто можна почути від рідних, що раніше військовий писав довші повідомлення і там були ніжні слова, а тепер “+”, “норм”, “4.5.0.”.

Тому часто на рідних воїнів лежить подвійне навантаження підтримувати емоційний зв'язок різними доступними способами. І це дуже непросто, адже іноді це схоже на “гру в одні ворота” і час від часу може з'являтися відчай, коли немає емоційного відгуку і можуть виринати думки, що стосунки втрачено. Попри це важливо продовжувати цей зв'язок. Як зазначав під час групового заходу один із військових *“Те, що мені дружина писала повідомлення кожен день, які я потім перерисовував раз на тиждень, було ниточкою, яка пов'язувала мене із цивільним життям”*.

Якщо ви надаєте консультацію членам сім'ї військового чи ветерана і чуєте опис такої поведінки, поділіться знаннями про “бойове мислення” і про тримання емоцій під контролем. Важливо запитати чи так було завжди, чи такі прояви з'явилися лише під час служби? Чи помічали рідні, що поведінка змінювалася залежно від того, на якій ділянці фронту був чоловік і які задачі виконував. Такі питання дають змогу рідним краще усвідомити причинно-наслідкові зв'язки у змінах поведінки.

7.Секретність при виконанні завдань

Приховування інформації. Не повідомляє, куди йде і коли повернеться, не ділиться деталями про свої справи.

Як відомо, планування виконання бойових завдань тримається у секреті і інформація відома лише тим, хто безпосередньо має до цього відношення. Адже від цього залежить безпека усіх, хто бере участь у завданні. У цивільній взаємодії людина може якісь деталі автоматично недоговорювати, у сімейному житті може не повідомляти, куди йде і коли повернеться, приймати рішення самостійно без врахування думки інших.

При наданні психосоціальної підтримки варто поставити уточнюючі питання, якщо вам недостатньо інформації, але перед цим варто взяти дозвіл на питання. Наприклад, людина надала якийсь об'єм інформації, ви помічаєте що цього недостатньо, скажіть

“Дякую за надану інформацію (відповідь), для того, щоб я могла спланувати допомогу найкращим чином, мені потрібна ще деяка інформація, чи Ви не проти, якщо я поставлю декілька уточнюючих питань?”

8.Особиста відповідальність перед побратимами за свої дії і їх вплив на спільну задачу (відповідальність, щоб вижити і зберегти життя побратимів)	Провина (надмірна відповідальність за інших, відчуття провини, коли хтось загинув, поранений, зник чи потрапив в полон). Приклад, чому повертатися хочуть назад: <i>“Я маю там бути, не можу відпочивати, поки мої там”, «Я лишив своїх»</i> (коли звільнили за станом здоров’я)
В умовах бойових дій завжди є місце відповідальності. За свої дії і їх вплив на спільну задачу, щоб вижити і виконати завдання. І коли результат успішний це додає впевненості в собі. А коли результат включає поранення, загибель, зникнення чи полон - це викликає провину. Яка постійно звучить в голові як	
оцінка зробленого і не зробленого. Це може бути як жаль, що не з побратимами через стан здоров’я і неможливість відпочивати і відновлюватися вдома. Такі розповіді можуть звучати ненароком під час розмови, яка була довкола іншої теми. Якщо ви стали свідками такої розповіді, проявіть уважність і подякуйте, що з вами про це поділилися. Не потрібно знецінювати переживання людини на кшталт <i>“навіщо ви так кажете, треба жити далі”</i> . <i>Краще підтримати людину словами “з того, як ви розповідаєте про це, це для вас важливо”</i>.	
9. Швидка їзда на авто, яка рятує життя	Ризикована поведінка за кермом; емоційне реагування на дорозі
В районі ведення бойових дій швидкий рух на авто рятує життя. Після повернення в цивільне життя одразу може бути складно перебудуватися на правила дорожнього руху мирного міста. А люди, які їдуть поруч надто швидко або надто повільно дратують з подвійною силою. Іноді швидка їзда на автомобілі використовується також як спосіб скидання напруги і отримання задоволення від додаткового адреналіну. Разом з тим, деякі військові можуть, навпаки більше сповільнятися в ритмі цивільного міста, оскільки відчують більше хаосу і менше контролю над ситуацією.	

10 Дисципліна (дисципліна і виконання наказів дорівнює безпека)	Конфлікт (негнучка взаємодія, вимоглива поведінка, авторитарний стиль виховання дітей; вказівки виконання завдань і контроль за дотриманням; сам потребує чітких вказівок)
Дисципліна і виконання наказів є звичкою, яка формується в армії. В умовах виконання завдання, коли є злагодженість кількох людей, кожен виконує своє завдання, яке впливає на спільну задачу. І дисципліна його виконання часто є запорукою виживання групи. Тривалий час життя в такому ритмі часто призводить до стилю мислення чіткими інструкціями, конкретними задачами, і вимогливістю до їх виконання. Тому, наприклад, на робочому місці важливо чітко поінформувати людину про ієрархію підпорядкування, не змінювати домовленостей на ходу, задачі мають бути конкретними та зрозумілими. Якщо ви узгодили час розмови чи зустрічі, важливо дотримуватися. А у разі змін чітко і конкретно пояснити ситуацію та узгодити наступні кроки. Вдома варто дотримуватися узгоджених домовленостей та планів. У разі надмірного тиску, озвучити, що бажання вберегти родину через дисциплінований простір цінується, але разом з тим надмірний прояв спричиняє дискомфорт. Важливо проговорювати такі особливості і різні точки зору на ситуацію та шукати спільний знаменник з повагою до досвіду кожного. Адже за період розлуки зміни відбувається як у військового, так і у членів сім'ї.	

Цикл розгортання: об'єктивні фактори впливу.

Також при психосоціальній допомозі важливо враховувати **суб'єктивні** фактори та **об'єктивні**. До суб'єктивних належить стан нервової системи особистості, досвід резильєнтності, власні ресурси, тощо. До об'єктивних факторів належить війна, та процес участі військового у військових діях. Безумовно на практиці існує ситуація, коли багато елементів накладаються один на одного, це завжди буде комбінація різних складових. Завжди будуть об'єктивні фактори і суб'єктивні фактори.

Що стосується об'єктивних, пропонуємо огляд моделі, яка дозволяє орієнтуватися у впливі на особистість. Тому що саме місце перебування військового буде одним із основних зовнішніх факторів, які впливатимуть на психоемоційний стан дружини, мами або інших родичів військового.

Усім в нашій країні знайоме слово ротація. Але його вживають по-різному, і тоді коли хтось їде на ротацію, і коли хто повертається на ротацію. І можна заплутатись, що ж таке ротація насправді. У зарубіжному просторі, у стандартах НАТО (NATO Standardization Office [NSO], 2019) використовується таке поняття як розгортання - це спеціальний термін від англ. deployment/розгортання, що означає переміщення військ або техніки до місця або позиції ведення військової операції, що включає етапи перед розгортанням, під час розгортання та після розгортання, які розглядаються як цикл розгортання. Адже перед тим, як виконувати

задачі в районі ведення бойових дій, є певні дії, які здійснює підрозділ до відправлення і є дії, які здійснює підрозділ після повернення.

На рисунку 3 представлено умовний цикл розгортання підрозділу, який проходять підрозділи, як за кордоном, так і в Україні, довкола якого будується система підтримки сімей військовослужбовців.

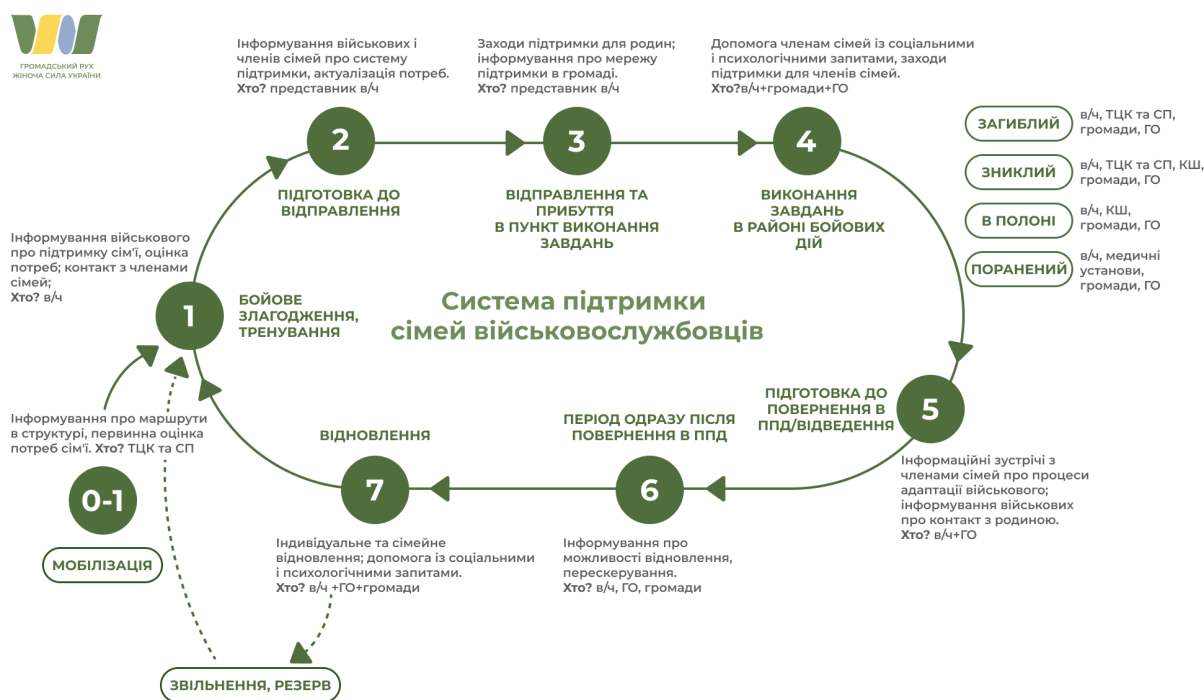


Рис. 3. Система підтримки сімей військовослужбовців в рамках циклу розгортання підрозділів

В досвіді зарубіжних країн існує 7 етапів, які проходить підрозділ, або окрема група підрозділу.

Етап 1- навчання, бойове злагодження

Етап 2 - підготовка до відправлення, коли відомі орієнтовні дати відправлення і підрозділ по-максимуму готується до відправлення (закінчується від'їздом підрозділу з ППД (пункту постійної дислокації))

Етап 3 - прибуття підрозділу в пункт виконання завдань, зайняття позицій

Етап 4 - виконання завдань

Етап 5 - підготовка до відведення або повернення в ППД, передача позицій

Етап 6 - період одразу після повернення в ППД

Етап 7 - відновлення

І далі при обставинах відсутності воєнного стану, військовий може звільнитися з лав армії, і потрапляти в оперативний резерв, якщо стан здоров'я дозволяє. А при умові воєнного стану, якщо обставини для звільнення відсутні, то для такого військового "цикл" починається знову. Тобто далі військовий знаходиться не вдома, а в ППД, несе службу, ходить в наряди, і, навіть, якщо військова частина знаходиться неподалік від місця

проживання родини, не завжди військовий може почувати вдома.

В наших реаліях часові рамки кожного етапу відрізняються у різних підрозділів. Також залежно від виконання задач, деякі підрозділи не повертаються в ППД, а відводяться з передової на певну дистанцію для відновлення і переміщуються на нові позиції. Підготовка до відправлення теж не завжди однакова в часі. У військових, які щойно мобілізувалися, і потрапили у навчальний центр рівень стресу може бути вже достатньо високим, оскільки вони можуть не знати, куди саме їх відправлять після навчання.

Навіщо ця інформація потрібна цивільному психологу, який працює з членами родин військових?

Разом з організаційним циклом розгортання, який проходить військовий підрозділ, а відповідно і сам військовий, члени родин проходять так званий **емоційний цикл розгортання** - модель, яка описує зміни в поведінці та емоціях дружин протягом участі їхніх чоловіків у військових (NSO, 2019, р. 6-1).

Кожен етап циклу характеризується часовими рамками і конкретними емоційними викликами, як для кожного члена подружжя, так і для подружніх стосунків, які потребують відповідного втручання та допомоги. Емоційний цикл розділений на **п'ять різних фаз**, які тісно відповідають досвіду військовослужбовців під час циклу розгортання

- 1. Підготовка до розгортання**
- 2. Початок розгортання**
- 3. Стабілізація**
- 4. Підготовка до повернення**
- 5. Построзгортання**

Підготовка до розгортання. Коли військовий отримав повістку про прибуття у військкомат з речами, або сам добровільно мобілізувався, або давно повернувся з району бойових дій і знаходиться в ППД на етапі навчання і бойового злагодження і навіть коли є змога бачитись частіше, у рідних постійно є очікування і страх відправлення військового в район бойових дій. Адже додатково є досвід інших підрозділів, читання новин, соціальних мереж. Тому тут йде фонові тривога. Після того як отримано наказ про відправлення, або зрозумілі орієнтовні дати відправлення члени родин починають відчувати більший рівень занепокоєння.

Викликами цього етапу є:

- *Прийняття реальності розгортання*
- *Побоювання втрати*
- *Тренування військового багато годин*
- *Наведення порядку у справах*
- *Психічна / фізична дистанція*
- *Суперечки*

Ключовим викликом цього етапу є прийняття того, що розгортання відбудеться і відбудеться розлука. Це не завжди легко. Спочатку члени родини можуть злитися або навіть протестувати проти того, що розгортання є несправедливим або не повинно відбуватися. Незабаром настає реальність. Посилене бойове злагодження, підготовка та довгі години далеко від дому є передумовою тривалого розлучення, яке має відбутися.

Крім того, самі військові можуть більше говорити про від'їзд та про їхній підрозділ і потенційні задачі. Звісно, цей зв'язок з членами підрозділу є важливим для згуртованості, але він також створює все більше відчуття емоційної дистанції у членів сім'ї. Тобто,

військовий, який лише збирається від'їжджати фізично, психологічно вже може бути наполовину в місці виконання завдань. Така відстороненість може посилювати розчарування і обурення у решти членів сім'ї. Можуть звучати фрази на зразок «ти тут останні години, а не хочеш набутися разом».

Напруга в цей момент може також наростати, коли наприклад, дружина, намагається навантажити справами чоловіка на останні кілька тижнів перед від'їздом. Це може стосуватися не лише дружин, але і чоловіків, чії дружини служать, і мам неодружених військових. Це, наче бажання встигнути все зробити на всі випадки життя. Може бути ситуація, коли і сам військовий хоче встигнути про все потурбуватися, але це дуже сильно залежить від часу, який в нього залишається, від його психологічного стану і від попереднього досвіду його залученості до домашніх справ.

Добре, коли на цьому етапі подружжя складає такий собі список питань, які потребують залучення чоловіка і формує відповіді на них. Наприклад, які документи можуть знадобитися за різних обставин, довіреності на майно та дітей, доступи до рахунків та паролі, права власності і свідоцтва, плани дій у різних випадках. До кого з яких питань дружина може звернутись за відсутності чоловіка (наприклад, поїздка чи ремонт авто, або непередбачуваний ремонт у будинку). Обговорюють формат спілкування з дітьми і формат спілкування між собою. Військовий надає усі необхідні дані по його службі: номер військової частини, батальйону, роти, номер військового квитка, контакти безпосереднього командира чи заступника, побратимів, і родичів побратимів.

Всі ці узгодження повертають контроль рідним, які залишаються вдома у цій ситуації безпорадності. Адже коли військовий їде, рідні відчують безпорадність і страх, оскільки нічого не можуть зробити, щоб змінити це. Тому узгодження алгоритму дій у різних ситуаціях – дає змогу знизити відчуття безпорадності, адже стають зрозумілі кроки і дії.

Пари часто повідомляють про суперечки безпосередньо перед фактичною датою виїзду. Певним чином, члени сім'ї можуть використовувати суперечки як метод полегшення при переживанні розлуки. Вони можуть робити це, навіть, не до кінця усвідомлюючи, яку функцію може виконувати суперечка,

Для пар з багаторічною історією ці сварки легко пояснюються перебігом подружнього життя і тому не сприймаються надто серйозно. Для молодших пар, особливо тих, хто переживає таке розлучення вперше, такі сварки можуть набути "катастрофічних" розмірів. Побойовання, що стосунки закінчилися, можуть зумовити величезне занепокоєння, як для солдата, так і для дружини. В ретроспективі ці сварки, швидше за все, спричинені стресом очікування розлуки. З психологічної точки зору, легше гніватися, ніж протистояти болю і втраті, прощаючись на невизначений час. Але якщо члени сім'ї не знають, що це нормальна частина етапу передрозгортання, вони можуть **відчувати себе винними або розгубленими з приводу збільшення кількості суперечок.**

Той з подружжя, хто залишається вдома може відчувати сильну тривогу за життя і здоров'я військового. У міру зростання напруженості майбутнього виїзду члени сім'ї можуть побажати, щоб військовий вже поїхав.

В наших сьогоденішніх умовах бувають різні ситуації. Бувають моменти коли дружини і матері підтримують своїх рідних у їх виборі, а всі переживання тримають всередині, аж до моменту від'їзду. А бувають і інші ситуації. Наприклад, коли чоловік без узгодження з дружиною пішов до ТЦК та СП (військкомату), і повернувшись сказав, що через три дні їде на фронт. Жінку це обурило і вона накинулася на нього з кулаками і криками, як він міг таке зробити. Вони майже не розмовляли ті кілька днів, поки збирали його до від'їзду. Лише перед від'їздом жінка розплакалась і вони змогли нормально поговорити. Інший випадок,

коли чоловік сказав, що йде до ТЦК та СП як доброволець, дружина сховала військовий квиток і на його вимогу не віддала. На що чоловік просто розвернувся і пішов до ТЦК. Також буває відмінність, коли чоловік мобілізований, але знаходиться в ППД чи на навчанні декілька тижнів. Тоді дружина може почуватися більш-менш спокійно, але як тільки стає відомо про передислокацію в інше місце, ближче до лінії фронту, навіть в більш безпечних умовах ніж друга чи третя лінія фронту, рівень тривоги може збільшуватися суттєво. У такому випадку під час телефонних розмов можуть бути претензії до чоловіка про вибір армії замість сім'ї.

Коли дружина стикається вперше з від'їздом чоловіка на службу в армію, вона може сумніватися, що взагалі зможе впоратися з цим викликом самотійно, особливо, якщо є діти і соціальне оточення було обмежене сім'єю. Можуть звучати фрази «Я не одружувалася, щоб бути постійно самотньою», "Ти любиш свою роботу більше за мене". Всі ці реакції є природними. Але коли члени сім'ї не очікують цих емоційних реакцій, всі ці емоційні гойдалки, злети та падіння на етапі передрозгортання можуть посилити напругу у парі.

При психосоціальній підтримці жінок на цьому етапі, важливо нормалізовувати їхні стани. Говорити, що в цей період може бути відчуття одночасно любові і бажання, щоб чоловік залишився і був поруч, а з іншої сторони може бути злість на нього, що він подумки весь вже у занурений у підготовку до від'їзду, і спілкуватися близько з ним в цей момент стає неможливо. При таких розмовах з боку дружини можуть звучати думки про сором, що вона так себе почувала. Також сором через те, що на певному етапі хвилювання було більш гострим, а потім стало більш помірним. Важливо пояснювати, що такі емоції це природний процес у цих обставинах. Що при початку розгортання пікова емоційна напруга триває до двох тижнів, а далі нервова система заходить в режим адаптації і це загальносвітовий досвід. Тому нормалізація на цьому етапі є дуже важливою.

Також на цьому етапі багато пар прагнуть до посилення близькості. Плани складаються на «найкраще» Різдво, на «ідеальний» відпочинок або на «самий» романтичний ювілей. Також, може бути певна амбівалентність щодо сексуальних стосунків: так, не ясно коли ми побачимося, але зараз «я не хочу бути настільки близьким». Побоювання щодо вірності чи подружньої доброчесності може бути підняте або може залишитися замовченим. Інші часто озвучені проблеми можуть включати: "Як діти впораються з розлукою? Чи можу я впоратися без нього чи неї? Чи виживе мій шлюб?"

Якщо пара прощається на етапі суперечки, то це впливає, як на військового, який може бути в нестабільному стані і не здатен повноцінно виконувати службові завдання. А також це може впливати і на дружину, і її здатність виконувати вдома рутинну роботу та доглядати за дітьми. Діти під час таких суперечок можуть втрачати впевненість у дорослих і їх здатності потурбуватися про них, що може супроводжуватися плачем, істерикою, регресивною поведінкою. Тому подружжю перед від'їздом військового члена сім'ї корисно детально обговорити їхні очікування одне до одного під час розлуки. Ці очікування можуть включати різноманітні питання, зокрема: свободу приймати самотійні рішення, контакт з протилежною статтю (має чи не має права зустрічатися з друзями, в тому числі протилежної статі), відпочинок з друзями, бюджетування, виховання дітей та навіть того, як часто надсилатимуться посилки з допомогою. Нездатність проговорити ці очікування часто є джерелом спотворення сприйняття і може спричиняти емоційний біль пізніше під час розлуки.

Тут психологи під час індивідуальної роботи можуть давати техніки стабілізації, працювати із зменшенням стресових навантажень через найгірші очікування, давати психоедукацію, як такі очікування впливають на змогу тут і зараз жити.

Ця фаза закінчується фактичним від'їздом підрозділу з місця постійної дислокації до місця призначення і виконання завдань. В нашому випадку це може бути навіть не сама «гаряча» точка, а будь-яка дислокація за межами ППД. При наявних ризиках ракетних обстрілів і значній відстані від дому вплив розлуки на сімейну динаміку буде теж значним.

Початок розгортання. Хоча попередження про переміщення готує сім'ї до виїзду, саме переміщення все одно може стати проблемою. **У перші кілька тижнів після від'їзду,** сім'ям доводиться реорганізовуватись, наново розподіляти ролі та обов'язки. Від'їзд військового може створити прогалину в сім'ї. Цей розрив є практичним з точки зору виконання конкретних завдань, тобто нема кому робити ці задачі, але й емоційно негативним, оскільки члени сім'ї можуть відчувати усі спектри складних емоцій одночасно

Можливі реакції на етапі початку розгортання

- Збентеження
- Заціпеніння, сум
- Самотність
- Дезорієнтація
- Змішані почуття
- Проблеми зі сном

Деякі з подружжя військових повідомляють про почуття дезорієнтованості та перенавантаженості. Інші можуть відчувати полегшення, що їм більше не доведеться здаватися сміливими та сильними. Може залишитися гнів при виконанні завдань, які не виконані. Як правило, виникають труднощі зі сном і занепокоєння щодо можливості впоратися з цим усім. Може виникнути стурбованість щодо питаннями безпеки, зокрема: "Що робити, якщо виникають проблеми із оплатами? Чи будинок в безпеці? Як мені діяти, якщо моя дитина захворіє? Що робити, якщо машина зламається? "

На цьому етапі і військовий і його дружина адаптуються до нових умов. Може бути змога для зв'язку, а бо її може не бути. Дослідження і практика показують, що коли є змога поспілкуватися, то цей етап спільної адаптації пережити легше. Оскільки на цьому етапі і військовий, і його близька людина можуть переживати підвищений рівень стресу, вони можуть бути не здатними підтримувати один одного у потрібний час. На цьому підґрунті можуть спалахнути ревності і образи один на одного. Всі ці негативні почуття болю, гніву, розчарування можуть виливатись у телефонних розмовах або повідомленнях.

Але коли члени сім'ї знають, чого очікувати, вони, швидше за все, зможуть направити свої емоції в перспективу. На цьому етапі важливо пояснити, що відбувається перебудова ролей, адже тепер дружина має бути і за себе і за чоловіка вдома. Допомогти з відновленням функціональності, якщо такі ознаки є, дати техніки саморегуляції. В цей час у членів родин військових можуть виникати прогалини із соціальним оточенням. Може бути так, що в найближчому оточенні немає нікого, хто має схожі переживання, або з ким можна обговорити їх. Тому важливо знайти додаткову підтримку через групи підтримки дружин військових або матерів (як правило, це окремі групи). У таких групах жінки можуть у спокійному дружньому колі ділитись переживаннями, обмінюватися досвідом, шукати відповіді на питання, як впоратись з тими чи іншими викликами, знаходити нових друзів. Також буде помічним долучення до волонтерської діяльності на допомогу підрозділу чоловіка або долучення до будь-якої корисної діяльності. **Структуровані заходи з сім'ями військовослужбовців на етапі передрозгортання** можуть надати можливість членам сімей, що залишилися вдома, спілкуватися між собою, обмінюватися досвідом та зводити

відчуття самотності до мінімуму. Допомогти тримати ситуацію під контролем під час цього напруженого та важкого періоду може допомогти саме організація усіх важливих процесів у тилу.

Стабілізація. Стабілізація відбувається в міру того, як члени сімей залучаються до повсякденності та нової рутини.

Можливі реакції під час стабілізації:

- Залучення до нових видів діяльності
- Звикання до нової рутини повсякденності
- Отримання більшої особистої свободи
- Більше впевненості
- Більше контролю

Багато хто покладається на ту мережу підтримки, яку вони мають. Хтось покладається на родину, друзів або релігійну спільноту, а хтось на ту підтримку, яку надає військовий підрозділ. Зараз ця практика не дуже поширена, але у найближчому майбутньому це буде набирати розвитку. На сьогодні прийнято ряд нормативно-правових документів, які регламентують систему супроводу військових і членів їх сімей (Кабінет Міністрів України [КМУ], 2024).

На цьому етапі багато хто з членів сімей виявляє, що вони здатні впоратися з проблемами, що виникають внаслідок різних фаз розгортання, і завдяки цьому відчують себе все більш впевненими у своїх силах та у наявності контролю над ситуацією. Як правило, звучить **однаковий меседж: "Я можу це зробити!"**. Наприклад, хтось зміг впоратись із проблемами, що пов'язані з автомобілем, або переїздом. Або вдалося заспокоїти дитину, яка постійно запитує, де тато. Одна із цитат учасниць групи підтримки підтверджує це: *«Я пішла на курси водіння автомобіля, щоб мати змогу забезпечити зручне пересування і навіть змогла сама їхати у великому місті»*. Це все ознаки успішної стабілізації.

Психолог на цьому етапі може залучити клієнта до обговорення як змінились ролі, що вдалося опанувати, які нові якості розвинути. Допомогти проаналізувати, які ресурси є в наявності, що допомагає у повсякденні, підкріплювати впевненість і посилювати досягнення.

Тут варто пам'ятати, що не всі однаково будуть себе почувати на цьому етапі і не всі будуть мати лише позитивний досвід. Будуть також емоційні гойдалки, тому тут важливо допомагати повернути функціональність, якщо вона порушена, та посилювати ресурси, допомагати із саморегуляцією емоцій. Разом з тим, так чи інакше усі будуть проходити цю стадію стабілізації, як стадію адаптації до існуючих умов.

Емоційний стан на цій стадії буде залежати від того, як часто буде змога спілкуватися по телефону, або під час короткої відпустки, які власні ресурси має людина, яка соціальна підтримка наявна. Звісно ж загальна тривалість відсутності близької людини відома та інформація про перебіг бойової обстановки в місці перебування чоловіка теж буде мати вплив.

У військового в умовах бойових дій мозок переключається на бойовий режим. Усі емоції, окрім агресії, блокуються, щоб мати змогу витримати все, що відбувається навколо (втрати, поранення, моральні аспекти, тощо). Так організм переключається на режим «бойового мислення», про яке згадувалося вище.

Для дружини ці зміни сигналізують про втрату емоційного зв'язку, що викликає в неї складні емоції. Вона може почати проявляти відповідні емоції у відповідь на таку поведінку, наче намагаючись врятувати зв'язок. Може агресувати у форматі ревностів через страх втратити кохану людину. Для військового така емоційна поведінка може відчуватися як

загрозлива, оскільки вона виводить на емоційні переживання, і він може ще більше віддалятися, або через уникаючу тиху поведінку, або через агресію у відповідь. Дружина, при цьому, не маючи змоги пробитися через «бойовий панцир» чоловіка може виснажитися і піти теж в уникання. В такій ситуації або стосунки завершуються, або один із партнерів шукає підтримки психолога для того, щоб врятувати стосунки.

Додатковою точкою напруження може стати *відпустка військового*. Це довгоочікувана подія для обох партнерів. Разом з тим, перебуваючи тривалий час бойових завданнях, «бойовий розум» потребує часу на переключення в мирних умовах. Буває так, що у відпустці військовий дуже швидко адаптується, залюбки готує їсти, взаємодіє з дітьми, радо ходить до друзів чи родичів з дружиною. Також буває, що військовий відчуває внутрішній дискомфорт від всього, що його оточує вдома. І з одного боку він мріяв про цю зустріч, а з іншого всі і все його дратує і він нічого не може з цим зробити, і тоді ще більше злиться на себе. В такому випадку починає уникати всього, що його дратує, намагається уникати контакту з рідними, закривається в собі, йде з дому, або постійно занурений в телефон. В цей момент дружина може відчувати розгубленість, хвилюватися про зраду, відчувати відчай, що нічого не може змінити. В такій ситуації обоє партнерів відчувають амбівалентні почуття: з одного боку «я так тебе люблю, і хочу зв'язку з тобою», з іншого «мені так важно бути в цьому, що я вже хочу залишити тебе». Якщо подружжя не розмовляє про те, що з ними відбувається, і вони не знають природи перебігу цього процесу, процес адаптації не відбувається. Вони можуть думати, що їхні стосунки втрачено. І з цим станом військовий полишає домівку і їде на службу. Надалі стосунок на відстані може ускладнюватися. Інтимна близькість також під час відпустки може бути ускладненою. В умовах тривалого стресу у обох партнерів можуть бути з цим труднощі. Якщо партнери не знають, що це один із природних проявів організму, першими виринають думки «він/вона мене вже не любить», «він/вона має когось іншого».

Також під час відпустки, як і після звільнення, може бути ситуація, що перші пару днів вдома військовий може не хотіти спати в ліжку, спить на підлозі чи в спальнику, не знімаючи форми. Це природний процес поступового переналаштування нервової системи в інших умовах. Через декілька днів сну і відновлення цей стан змінюється.

Додаткове навантаження на пару мають поранення. Крім функціональних обмежень, можуть додаватися труднощі в емоційному зв'язку і інтимній близькості. Часто дружини не знають, як реагувати, коли військовий під час лікування чи реабілітації агресує в сторону дружини або дітей. Або в таких випадках може додаватися зловживання алкоголем як спосіб зняття фізичного і емоційного болю. Також може бути, що дружина надмірно опікує його своєю турботою, а його це злить, оскільки створює відчуття безпомічності. У інших випадках, військовий хоче мати більше опіки і догляду, чим спроможна надати дружина у силу різних обставин і відсутність такої може обурювати і сприйматися як «вона мене не любить». Через виснаження такими умовами дружини можуть ініціювати консультацію з подружніх питань. Кожна ситуація індивідуальна і перша консультація, навіть якщо вона єдина, дозволить зрозуміти, що між партнерами відбувається.

Дослідження потреб дружин військовослужбовців, проведене у 2025 році серед 379 жінок (Ти як?, 2025b) демонструє, що один з найбільших викликів, — перерозподіл ролей у побуті (78,8%). Дружини і партнерки військовослужбовців, які мають маленьких дітей, частіше за інших наголошували на потребу у побутовій підтримці, бо самотійно поєднують догляд за дитиною (дітьми) та інші щоденні обов'язки. Крім того, 70,6% респонденток поділились, що значною підтримкою для них було б спілкування з іншими жінками-партнерками військовослужбовців, які переживають подібний досвід. Тому на

цьому етапі доречно пропонувати участь у групах підтримки для дружин захисників.

Підготовка до повернення військового. Ця фаза, як правило, є етапом напруженого очікування. Як і на початковій стадії розгортання, можуть виникнути суперечливі емоції. З одного боку, є хвилювання щодо того, що підрозділ нарешті повертається додому. З іншого боку члени сім'ї можуть задатися питанням, як військовий, що повертається, пристосується до змін, що відбулися в сім'ї. Вони також можуть задаватися питаннями щодо того, яким змінам піддався військовий в результаті переміщення. Це найбільш часті питання, які ставлять жінки, що знаходяться на цьому етапі. Можуть бути думки "Чи погодиться він зі змінами, які я вніс?", «Чи доведеться мені відмовитися від своєї незалежності?» Багато членів подружжя також відчують приплив енергії на цьому етапі. Зачасту існує поспіх формувати списки справ перед поверненням партнера, особливо по дому. Але тут, майже, неминуче очікування буде високим.

Можливі реакції на фазі підготовки до повернення:

- Очікування
- Приємне хвилювання
- Тривога або занепокоєння щодо подальшої адаптації

Построзгортання. Етап після закінчення розгортання (построзгортання) складається з двох різних фаз. Сім'ї часто переживають початкову фазу адаптації

Можливі наслідки на етапі построзгортання

- Період возз'єднання (медовий місяць)
- Втрата особистої свободи
- Потреба у власному просторі
- Переузгодження рутинних обов'язків
- Реінтеграція назад в сім'ю

Для деяких сімей ця фаза характеризується періодом «**медового місяця**», особливо на ранньому етапі, коли вони ідеалізують одне одного. Для деяких сімей адаптація спочатку виявляється складнішою, ніж вони того очікували, і характеризується відчуттям відчуженості, що ускладнюється невідповідністю до очікувань та реальності. Обидві ці реакції є нормальними, це частина початкової адаптації після розгортання, оскільки військовий повільно інтегрується назад у сім'ю. **Другий етап адаптації** передбачає відновлення моделі сімейного функціонування, яка включає повернення члена сім'ї. Цей процес може зайняти деякий час, оскільки військові, що повертаються, можуть бути психологічно відсутніми, а тобто – думками вони ще можуть бути там, у вирі подій, хоча зараз вони фізично присутні тут.

Якщо дружина знає, що чоловік повернеться на півтора місяці, а потім знову поїде, для неї це також може бути складним викликом. Адже вона не зможе дозволити собі розслабитись для повного відновлення розподілу ролей, бо невдовзі знову потрібно буде стати сильною.

На цьому етапі можуть знадобитися час на відновлення інтимної близькості, адже цей процес у всіх по різному відбувається. Хтось може очікувати максимально швидкого контакту, а хтось потребуватиме більше часу. Тут потрібно пояснювати членам подружжя, що обидві реакції важливі. Головне в цей момент – це готовність до обговорення своїх бажань і бажань партнера. Важливо на цьому етапі давати розуміння, що на перебудову

нервової системи з бойових умов до мирного способу життя може знадобитись декілька тижнів, місяць або більше.

В період фази перебудови можуть бути проблеми зі сном, адже військові під час служби мають бути готові швидко реагувати, навіть, під час сну, може бути підвищена пильність та уважність, адже в умовах служби це забезпечує виживання. Може бути менше емоційності, адже в умовах воєнних дій емоції відсікаються задля належного виконання завдань. Може бути більше контролю, адже на передовій все має бути чітко, своєчасно і прораховано. Можуть виникати конфлікти на підґрунті бажання дисципліни і порядку. В цей момент можуть бути також суперечки на підґрунті, кому було складніше пережити розлуку, в кого який був досвід під час розлуки.

Може бути бажання уникати спільноти, попри те, що на фронті була згуртованість. Одні військові будуть уникати розмов з рідними про свій досвід, таким чином ніби оберігаючи їх, інші будуть хотіти розповідати про різні ситуації, навіть по декілька разів.

Коли з такими ситуаціями звертаються клієнти, доцільно допомогти знайти відповідь на питання, що саме вони готові вислухати, як вони могли б реагувати на різні ситуації, що їх лякає найбільше в цьому, і допомогти їм опрацювати цей страх. Підказувати у форматі психоедукації, що на перший етапах відновлення варто сприяти достатній кількості сну, бути готовим вислухати, але не розпитувати, коли військовий не хоче говорити про свій досвід. У разі нічних жахів і нестандартної поведінки військового вночі, вранці намагатись делікатно і підтримуюче проговорювати ситуацію, пояснюючи, що відбувається опрацювання досвіду і йде процес переналаштування. Щоб у військового не виникало почуття сорому і вини за свою поведінку.

Варто пояснювати дружинам, якщо військового бентежить його стан, нагадайте, що йде природний процес відновлення, на який потрібен час. Точно не варто вимагати пришвидшення темпу відновлення. Доцільно сприяти достатній кількості відпочинку і сну, залучати до цікавої діяльності. Головне, щоб ваша підтримка була щирою. Тут важливе спокійне підтримуюче ставлення, готовність вислухати, коли військовий хоче розповісти про пережитий досвід. Навіть, якщо це повторюється кілька разів. Не варто вимагати, щоб військовий не думав або забув пережите, бо вже пройшло багато часу.

Якщо пройшло вже достатньо часу на відновлення, а поведінка військового заважає якості його життя і якості сімейних стосунків, то є сенс сприяти зверненню військового до спеціаліста, лікаря або психолога. Тут важливо підказати дружині, або іншим рідним, які звертаються, знайти слова для мотивації. Коли ви спостерігаєте, що стан військового не змінюється вже кілька місяців після повернення і це впливає на його особисту якість життя та сімейні стосунки, варто сприяти зверненню за допомогою до фахівців. Якщо військовий не погоджується з цією ідеєю, ви можете спільно проаналізувати, як теперішній стан впливає на життя, обговорити аргументи та страхи стосовно звернення за допомогою, взяти на себе пошук такого фахівця. Привести приклади успішних звернень. Якщо є страх звернутися особисто, можна запропонувати звернутись на телефонну лінію психологічної підтримки. У разі категоричної відмови звертатись до психолога, можна почати із звернення до сімейного лікаря, якщо військовий вже не служить, або до лікаря у військовій частині чи шпиталі для діючого військового.

У наших умовах може бути дуже тонка межа між етапом відновлення і етапом підготовки. Особливо, якщо на етапі відновлення військові не мають змоги часто бути вдома, а несуть службу у пункті постійної дислокації далеко від дому. В таких ситуаціях може бути сукупність різних емоцій, які різко змінюють одна одну. Тому в таких ситуаціях, психологи працюють над стабілізацією клієнта, і звертають увагу, що вже один цикл їм

вдалося пройти, то ж точно наявні ресурси, які допоможуть пройти наступний.

Важливо також врахувати, що при кожному циклі розгортання спектр переживань і емоцій буде повторювати, а подекуди накопичуватися. Якщо обставини для звільнення відсутні, то для такого військового кожен раз Цикл починається знову. Тобто з етапу 1-Бойове злагодження/тренування. Навіть, якщо військовий повернувся в пункт постійної дислокації військової частини (ППД) і військова частина знаходиться неподалік від місця проживання родини, не завжди військовий може ночувати вдома через особливості служби. Це все впливає також на стосунки, адже військовий хоч не в війні, але і не вдома. І часто дружини не розуміють, чому він не може приходити додому, як інші чоловіки, які є в соціальному середовищі поряд. Тому на цьому етапі також можливі звернення за консультацією з питань налагодження стосунків.

Система ресурсів особистості: суб'єктивні фактори впливу

Система ресурсів належить до суб'єктивних факторів впливу на психоемоційний стан та надання психосоціальної допомоги. Під час психосоціальної допомоги, в тому числі медіатизованої, пошук ресурсів є однією із ключових складових. Пошук ресурсів здійснюється, як під час психологічної, так і під час психосоціальної консультації.

Однією із широко відомих фраз є фраза «Що вам раніше допомагало впоратися зі складними ситуаціями в житті?» Це питання може простимулювати ресурсну нейронну мережу, і людина дійсно може щось згадати. Також може бути така ситуація, коли до кожного ресурсу, який людина згадає, вона скаже «Але цього зараз немає», або «Але це не працює для мене зараз». Разом з тим, потрібно врахувати, що тривалість війни, нові виклики і стан виснаження можуть зумовити агресивну реакцію на питання про минулий досвід справляння, або ж, навпаки ресурсна мережа настільки заблокована, що на поточний момент усвідомлення про щось помічне для поточної ситуації, відсутнє. Тому варто додавати «..із доступного вам зараз». При консультуванні військових, варто враховувати обмежений спектр ресурсів, особливо з тих, які допомагали раніше. Для кращого орієнтування у мапі ресурсів під час медіаопосередкованого спілкування (телефоном, чи онлайн) помічним буде модель професора Мулі Лаада BASICPH (Lahad, 2017). На основі цієї моделі та протоколу консультування на гарячій лінії Helpline Natal (NATAL, n.d.) та досвіду роботи лінії підтримки Служби психосоціальної підтримки розроблено підхід, який дозволяє почути канали ресурсів, які має людина та точково посилити ті, що наявні. Нагадаємо, що модель BASICPH описує 6 каналів ресурсів, і визначає що 2 з них є провідними. Під час консультування важливо почути 1, максимум 2 канали ресурсів, які зараз для людини є провідними. Кожен із каналів має вербальне проявлення, яке представлено у таблиці 1. Також по висловлюванням можна помітити, який канал на зараз втрачено. Це допоможе отримати вектор для пошуку заміни елементів, які живили канал або пошуку іншого каналу. До прикладу, якщо дружина військового озвучує про те, що їй надзвичайно важко зараз без комунікації з чоловіком, а подруги не розуміють, то ми чуємо соціальний канал, заповнити який ми можемо запропонувавши взяти участь у групах підтримки, як альтернативний формат соціальної взаємодії.

Таблиця 1

Ресурсні канали і їх вербальне проявлення

В-вірування цінності, коли людина каже «жодна війна не триває вічно», «така доля», «певна внутрішня сила», «вони заслуговували», «він щасливчик» <i>(приклади ресурсів: молитви, будь-яка віра, релігійні ритуали, читання літератури на цю тему, традиції та ритуали, тощо)</i>
А-емоції, лексика, що позначає емоції, звучить вербальний або неформальний запит на емоційну підтримку. Звучить «я люблю його», «він був сильний», «це реально налякало мене», «я потребую допомоги», «він мені не довіряє». <i>(приклади ресурсів: грати музику, плакати, говорити про емоції, дивитись серіали, читати книги, грати з дітьми, тощо)</i>
S-соціальна сфера, Сім'я, соціальна організація, функція. Про соціальні зв'язки, про причетність до соціальних об'єднань. Звучить: «Ми в родині», «Я і моя сім'я любимо грати», «Мій керівник є..», «Як найменша донька...», «Мої хлопці...» <i>(приклади ресурсів: розмови з близькими і не тільки, бажання бути серед людей, у звичному оточенні, тощо)</i>
I-imagination (уява), гумор, імпровізація, метафори, символи, творчість Звучить: «Якби..», «Схожий», «Схоже на щось таке», «Виникло нізвідки», «Не ясно звідки стало», «Як би так можна було зробити, я б зробила» <i>(приклади ресурсів: писати вірші, оповідання, малювати, вишивати, в'язати, тощо)</i>
C-cognition – канал розуму, когніції Звучить: «Я планую відвідати», «Я усвідомлюю», «Це тому що ось так», «Точно о 16 це буде». <i>(приклади ресурсів: планування, організація реальності, збір інформації, процес вирішення проблем, все про наведення порядку і пріоритезацію, ведення щоденника, наведення порядку вдома, в речах, тощо)</i>
РН-фізична модальність і активність – через тіло, через фізичні відчуття Звучить: «Я була втомлена», «Ми гуляли», «Я відчуваю хворобу», «Це був холодний день», «Я не можу спати» <i>(приклади ресурсів: прогулянки, ходити в походи, робити фізичні вправи, активна діяльність, їжа, аромати, душ, ванна, обійми, контакт з тваринами, прибирання вдома, у дворі, на городі)</i>

Або, наприклад, людина говорить, що «моя сім'я це головне», але зараз нікого немає поруч. Ми можемо припустити, що у такої людини добре розвинений соціальний канал, то можемо запитати, з ким вона загалом спілкується або могла б спілкуватися. Можливо, хтось за професійним напрямком, чи групи підтримки, чи релігійна спільнота, чи волонтерська група. Але якщо ми бачимо, що цей канал ніяк не функціонує більше, ми шукаємо інший канал. Допомога у пошуку ресурсів під час психосоціальної підтримки є однією із ключових. Адже допомагаючи людині, знайти опору в умовах стресу, ми тим самим допомагаємо знизити рівень стресу.

Висновок. Таким чином, як показує досвід апробації моделі та підходів, врахування як суб'єктивних, так і об'єктивних факторів впливу, застосування елементів нормалізації емоцій, психоедукації та пошуку ресурсів, а також стратегій перескерування і подальшого супроводу, дозволяє здійснювати медіатизовану психосоціальної допомогу родинам військовослужбовців комплексно з урахуванням усіх наявних потреб.

При побудові програм психосоціальної підтримки військовослужбовців та членів їхніх родин необхідно враховувати комплексну систему, яка буде забезпечувати маршрутизацію та надання якісної допомоги на кожному етапі контакту протягом усього циклу розгортання, з використанням апробованих алгоритмів консультування, що сприятиме побудові довіри з отримувачем допомоги і працюватиме на зниження бар'єру звернення за допомогою загалом.

Список використаних джерел

BBC News Україна. (2022, 15 липня). *Олексій Резніков: «Закінчити війну до кінця року абсолютно реально»*. <https://www.bbc.com/ukrainian/features-62175376>

Castro, C. A., Hoge, C. W., & Cox, A. L. (2006). *Battlemind training: Building soldier resiliency*. In *Human Dimensions in Military Operations: Military Leaders' Strategies for Addressing Stress and Psychological Support* (Meeting Proceedings RTO-MP-HFM-134, pp. 42-1–42-6). NATO Research and Technology Organisation. https://www.researchgate.net/publication/235131172_Battlemind_Training_Building_Soldier_Resiliency

Child Helpline International. (n.d.). *Israel: NATAL helpline*. <https://childhelplineinternational.org/israel-natal-helpline/>

Global Firepower. (2025). *2025 Ukraine military strength*. Retrieved May 22, 2025, from https://www.globalfirepower.com/country-military-strength-detail.php?country_id=ukraine

International Institute for Strategic Studies. (2025). *The military balance 2025*. Routledge.

Karagodina, O., Kovtun, O., Neduzhko, O., Filippovych, M., & Dumchev, K. (2024). *Mental health among the key populations: The needs and availability of relevant services in the wartime Ukraine* (Study Report). ICF 'Alliance for Public Health'. https://aph.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/Mental-health_Report_Eng.pdf

Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 1–7. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000299>

Lahad, M., Shacham, M., & Ayalon, O. (Eds.). (2012). *The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application*. Jessica Kingsley Publishers.

NATAL. (n.d.). *Israel Trauma and Resiliency Center*. Retrieved May 22, 2025, from <https://www.natal.org.il/en/>

NATAL Global. (n.d.). *Resilience helpline*. <https://natalglobal.org/capacity-building/resilience-helpline/>

NATO Standardization Office. (2019). *A psychological guide for leaders across the deployment cycle* (AMedP-8.10, Edition A, Version 1; STANAG 2565). NATO Standard. https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP-8.10_EDA_V1_E_2565.pdf

Palii, V., Velykodna, M., Pereira, M., McElvaney, R., Bernard, S., Klymchuk, V., Burlachuk, O., Lupis, A. A., Diatel, N., Ireland, J. L., McNeill, K., Scarlet, J. L., Jaramillo-Sierra, A. L., Khoury, B., Sánchez Munar, D. R., Hedlund, S. L., Flanagan, T., LeBlanc, J., Agudelo Velez, D. M., ... Gómez-Maquet, Y. (2023). The experience of launching a psychological hotline across 21 countries to support Ukrainians in wartime. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 316–327. <https://doi.org/10.1108/MHSI-04-2023-0040>

Pinchuk, I., Yachnik, Y., Goto, R., & Skokauskas, N. (2025). Mental health services during the war in Ukraine: 2-years follow up study. *International Journal of Mental Health Systems*, 19, Article 11. <https://doi.org/10.1186/s13033-025-00667-9>

Гоук, Ч. В. (2024). *Одного разу воїн — завжди воїн: Як повернутися додому після бойових дій* (2-ге вид., укр. перекл.). Наш Формат

Кабінет Міністрів України. (2024, 16 серпня). *Про затвердження Порядку організації та здійснення психологічного забезпечення у Збройних Силах* (Постанова № 948). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/948-2024-%D0%BF#Text>

Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців. (н. д.). Головна. <https://pidtrymka.in.ua/>

Ти як? (2025a, 31 січня). *Українці відчують стрес і тривогу, але обирають конструктивні копінгові стратегії реагування на ці стани.* <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyraiut-konstruktyvni-kopinhovi-strategii-reahuvannia-na-tsi-stany>

Ти як? (2025b, 16 жовтня). *Який досвід проживають дружини і партнерки військовослужбовців: результати опитування.* <https://howareu.com/news/yakyi-dosvid-prozhyvaiut-druzhyny-i-partnerki-viiskovosluzhbovtsiv-rezultaty-opytuvannia>

Укрінформ. (2025, 1 травня). *В Україні у розшуку перебувають понад 70 тисяч зниклих безвісти — Добросердов.* <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3988067-v-ukraini-u-rozsuku-perebuvaut-ponad-70-tisac-zniklih-bezvisti-dobroserdov.html>

Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Модель комунікації при психосоціальній підтримці родин військовослужбовців.* *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2021.3122>

ЮНІСЕФ. (2024). *Оцінка доступності та якості послуг із ментального здоров'я та психосоціальної підтримки для дітей, підлітків та їхніх опікунів у 10 областях України.* <https://www.unicef.org/ukraine/media/54291/file>

Розділ 4.3. Ризики та межі цифровізації освіти та психологічної допомоги

Олена Вознесенська

Наведено результати дослідження, спрямованого на пошук оптимального балансу між вже сформованими традиційними підходами та впровадженням нових цифрових компонентів в освіті. Проаналізовано дані експертного опитування викладачів та психологів (86 людей) щодо порівняння форм роботи в галузі освіти та психології в різних форматах – онлайн і наживо (за критеріями: ставлення до різних форматів роботи, спектр можливостей, енерговитрати, можливість забезпечити конфіденційність, безпеку, комфорт, емоційний зв'язок з клієнтом / учнем / студентом в різних форматах роботи). Респонденти є достатньо активними в медіаторчості, з високим рівнем застосування цифрових інструментів в професійній діяльності, на високому рівні критичності можуть оцінювати медіаконтент, свідомо оцінюють інформацію. Медіаопосередкованість призводить до погіршення взаєморозуміння, встановлення контакту, взаєморозпізнавання емоцій під час навчальних чи психологічних занять, що впливає на досягнення їхніх цілей. Виділено три групи ризиків цифровізації освіти та сфери допомоги особистості – **технічні**, **емоційні** та **професійні**. На сьогодні з боку фахівців відносно успішною є протидія лише технічним ризикам. Цифрова медіаосвіта з вагомим компонентом медіаторчості може стати відповіддю на ці виклики цифровізації.

В сучасних умовах глобальних змін, побудови цифрового суспільства та війни інформатизація та цифрова трансформація визначають розвиток держави, адже охоплюють всі сфери життя, всі напрями діяльності, створюючи можливості доступу до послуг, інформації та знань для всіх завдяки цифровим технологіям. Теоретико-методологічні підходи до трактування сутності цифровізації та цифрової трансформації у сучасному науковому дискурсі детально проаналізовані С. П. Кухом (Кух, 2023).

Освіта є сталою соціальною системою, але водночас має відповідати вимогам суспільного прогресу і відображати розвиток сучасного інформаційного світу, що передбачає безперервну модернізацію – врахування прискорення темпів життя, інтенсифікацію процесів створення і передачі знань, формування нових когнітивних стилей отримувачів освітніх послуг, типів професійної комунікації, удосконалення технологій та виникнення інноваційних форм колективного, гібридного (людина–комп'ютер) і штучного інтелекту. Цифрова трансформація освіти стає пріоритетом розвитку інформаційного суспільства як умова формування особистості людини, яка є затребуваною в умовах глобалізованого інформаційно-цифрового світу. Адже, те, як сьогоднішні отримувачі освітніх послуг знайдуть своє місце в цифровому суспільстві, залежить від особливостей досвіду життєдіяльності особистості на основі інформаційних ресурсів і цифрових практик (Нікітенко, Олексенко, Кивлюк, 2022).

Освіта сьогодні знаходиться на перетині фізичного та віртуального середовищ, наслідком чого є необхідність перегляду базових засад освітньої діяльності: переосмислення основних принципів навчання, трансформації

усталених моделей професійної взаємодії та розвитку, зміни у формах, методах і технологіях соціальної комунікації та надання психологічної допомоги. Адже лише орієнтуючись на світові тенденції цифрового розвитку, можна створити таку систему освіти, завдяки якій кожна людина зможе повноцінно реалізувати свій потенціал (*Кучай, Біда, Кучай, 2024*). Цифрова та медіакомпетентність, уміння застосовувати інформаційно-комунікативні технології, критичність та відповідальність у взаємодії з медіа, медіаторчість стають важливими для успішності в професійній діяльності та житті суспільства, формування активної громадянської позиції, соціальної інтеграції та досягнення особистих і соціальних цілей (*Матвієнко, Цивін, 2020; Ніколаєску, Шинкарьова, 2022; Сидоренко, 2024; Худавердієва, 2022*).

Можемо визнати, що цифрова трансформація є глобальним викликом для освіти, який набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану в Україні. Необхідним є встановлення балансу між традиційними підходами та цифровими складовими, що вимагає розуміння меж та обмежень процесу цифровізації освіти та психологічної допомоги.

Узагальнюючи результати аналізу медіапсихологічних та кіберпсихологічних досліджень щодо перспектив та ризиків цифровізації освіти можна виділити такі загальні напрямки, в яких рухаються наукові пошуки:

1. **Впровадження новітніх технологій у навчальний процес:** дистанційне навчання; насичення електронно-цифрового середовища освітнього простору засобами, ресурсами та технологіями, що сприяють електронній комунікації між його учасниками (*Освіта для цифрової трансформації суспільства, 2024; Ніколаєску, Шинкарьова, 2022; Ничкало, Лазаренко, Гуревич, 2022; Худавердієва, 2022*). Визначені перспективи «медіаопосередкованого» навчання, позитивні аспекти цифровізації та шляхи упередження негативних сторін, проаналізовано інформаційні технології сучасного світу щодо їх адаптації та ефективного застосування в освіті і науці (*Кремень, 2024*). Останніми роками українські освітяни та науковці активно шукають відповіді на виклики, пов'язані з дистанційним та змішаним форматами навчання, прагнучи впровадити досвід інших країн в організацію освітнього процесу та наукових досліджень (*Візнюк, Паламарчук, Долинний, 2024; Кремень, Цибаль-Міхальська, 2024*).

2. **Особливості педагогічної діяльності** в умовах цифровізації освіти: цифрова (медіа) грамотність та компетентність педагогічної спільноти (цифрова компетентність охоплює вміння ефективно застосовувати цифрові інструменти для навчання, комунікації, створення контенту, забезпечення кібербезпеки та критичного оцінювання інформації (*Найдьонова, Вознесенська, ... Шишко, 2022; Трифонова, 2018*)); підвищення відповідальності фахівців не лише за вирішення професійних завдань, а й за використання сучасних ІКТ для обробки інформації, пов'язаної з майбутньою професійною діяльністю здобувачів освіти, а також за їхню готовність адаптуватися до умов цифровізації суспільства; якість підготовки сучасного вчителя (*Бахмат, Сторчова, Моцик, Мелекєсцева, Братиця, 2023; Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі, 2022; Сисоєва, 2021; Subashkevych, Korniat, Loboda, Sihetii, Opachko, Sirant,*

2021)

3. ***Вплив на когнітивний, соціальний та емоційний розвиток дітей*** як отримувачів цифрової освіти: і часто ці наслідки є негативними. Йдеться про вплив цифровізації на розвиток дитини, яка лише починає формуватися як особистість, чий організм, мозкові структури, ще не завершили природного дозрівання, питання формування особистості людини, яка є затребуваною в умовах глобалізованого інформаційно-цифрового світу. Дослідження охоплюють і проблеми соціальної дезадаптації та порушення у комунікативній сфері дітей, які багато часу проводять із гаджетами. Через тривале перебування у віртуальному світі суттєво зменшується взаємодія дитини в реальності, що призводить до недоотримання необхідного соціального досвіду, порушень у стресостійкості, що особливо важливо на тлі війни (Найдьонова, 2018; Пророк, 2024; Чекстере, 2021). Визначені виклики, пов'язані з формування ціннісно-сміслової та психофізичної сферами життєдіяльності дитини.

У світовій та сучасній науці вивчалися, хоч поки що недостатньо, зміни в освіті та науці, на які має вплив практика взаємодії зі штучним інтелектом (Воронкова, Нікітенко, 2022).

Однак розвиток інформаційного суспільства, що характеризується зростаючим домінуванням цифрової реальності, ускладнює для індивіда процес отримання повноцінного задоволення від взаємодії з реальним соціальним середовищем, позбавленим цифрового посередництва. Цифровізація освіти, як одна з провідних тенденцій трансформації сучасного суспільства, викликає численні наукові дискусії, зокрема щодо редукції ролі людського чинника та поступового витіснення традиційних посередницьких інституцій у процесах комунікації та взаємодії, що ґрунтуються на цифрових даних (Big Data, Data Mining).

Освітній процес у сучасних умовах не може розглядатися винятково як система надання освітніх послуг, трансляції знань або підготовки фахівців відповідно до вимог ринку праці (*Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі*, 2022). У нашому підході освіта постає як багатоаспектний простір, у якому відбувається виховання ціннісних орієнтацій, розвиток емоційного інтелекту, формування громадянської активності та соціальної відповідальності, а також становлення особистостей, здатних до рефлексивної оцінки власної професійної діяльності. Такий підхід відповідає засадам філософії цифрового гуманізму, згідно з якою людський фактор залишається ключовим елементом освітнього процесу, навіть у умовах стрімкої цифрової трансформації. Таким чином, освіта, як пріоритетна цінність будь-якого суспільства, включно з інформаційним, виступає важливим інструментом трансляції культурних норм і цінностей. Незважаючи на низку переваг цифрової освіти, визначених дослідниками, деякі з них залишаються дискусійними. Зокрема, беззаперечними є досягнення в підвищенні доступності освітніх послуг для осіб з обмеженими можливостями, жителів віддалених (сільських або гірських) територій, а також для внутрішньо переміщених осіб або тих, хто був змушений залишити країну внаслідок воєнних дій. Водночас виникають питання щодо підвищення якості освітнього процесу, зростання внутрішньої мотивації учасників та ефективності засвоєння знань в умовах вимушеної

дистанційності чи відсутності традиційних засобів освіти.

У сучасних умовах суспільство потребує не лише технічного забезпечення освітніх установ інформаційно-комунікаційними технологіями, а й зваженого поєднання усталених традиційних підходів з інноваційними цифровими компонентами. Інформаційно-комунікаційні технології, будучи ключовим чинником життєзабезпечення людини в інформаційному суспільстві, формують основу глобальної інформаційної єдності через забезпечення вільного доступу до світових інформаційних ресурсів для кожного індивіда (Ніколаєску, Шинкарьова, 2022).

В умовах війни багато хто з освітян змушений працювати за допомогою інформаційно-комунікаційних систем, що вимагає не лише початкової цифрової грамотності, а й специфічних навичок спілкування. Крім того, керівництво закладів освіти часто вимагає від співробітників висвітлення діяльності в соціальних мережах та застосування інших видів медіаторчості (створення презентацій, відеолекцій тощо).

Тому в експертному опитуванні фахівців в сфері освіти та психологічної допомоги «Цифровізація суспільства та освіти: де ми в цьому процесі?» ми поставили завдання зібрати якісну інформацію про ставлення працівників системи освіти (вчителів, викладачів, психологів) до процесів цифровізації їхнього професійного середовища.

Для побудови авторської анкети попередньо в межах групового інтерв'ю обговорювалися питання:

1. Порівняння професійної діяльності в різних форматах – онлайн і наживо.
2. Оцінка особливостей професійної роботи в онлайн форматі.
3. Підвищення професійної кваліфікації в різних форматах роботи.
4. Застосування медіа та новітніх технологій в професійній діяльності.

В інтерв'ю взяли участь 10 психологів та викладачів психології, які є учасниками щотижневої супервізійної групи в межах благодійного проєкту «Арттерапія для фахівців» ВГО «Арт-терапевтична асоціація». На основі аналізу контенту групового інтерв'ю було визначено критерії оцінки різних форматів роботи:

- особисте ставлення до різних форматів роботи;
- спектр можливостей, які надають різні формати роботи;
- енерговитрати;
- можливість забезпечити конфіденційність, безпеку, комфорт в різних форматах роботи;
- якість емоційного зв'язку з отримувачем послуги в різних форматах роботи.

На основі аналізу контенту групового інтерв'ю були побудовані питання експертного опитування. Анкета складалася з 67 питань, з яких: 6 питань містили основні демографічні дані експертів, 9 питань стосовно порівняння різних форматів роботи були відкритими (відповіді піддавалися контент-аналізу) та 24 питання з варіантами відповідей, шкала «Медіаторчність» (10 питань), самооціночна шкала «Критична медіаграмотність» (11 питань; *Медіаграмотність та інформаційна безпека*, 2018), і новостворена шкала

«Професійна медіаторність» для оцінки якості взаємодії з медіа в професійній діяльності фахівців в сфері освіти та допомоги особистості (7 питань) (Вознесенська, 2025).

Експертне опитування щодо порівняння форм роботи в галузі освіти та психології в різних форматах – онлайн та наживо – проводилося онлайн, через google-форму. Відповіді оброблялися за допомогою контент-аналізу і аналізу даних математичної статистики.

В експертному опитуванні взяли участь 86 фахівців – психологів та педагогів (системи середньої освіти та закладів вищої освіти). Географічно представлені всі регіони України та фахівці, що виїхали з України з початком повномасштабної війни, але продовжують працювати: Південь (10.5 %), Північ (14 %), Захід (10.5 %), Схід (7 %), Центр (42 %), інша країна (16.3 %). Зі зрозумілих причин фахівці сходу та півдня найменш брали участь в опитуванні (бойові дії в цих регіонах та небезпека перебування там). Майже половина опитаних має власний бізнес (приватну практику), 42,5 % – наймані працівники (працівники освіти). Серед опитаних 79 жінок і 9 чоловіків (такий статевий розподіл відповідає гендерному розподілу працівників освіти та практичних психологів). За віковими характеристика більшість опитаних середнього та старші за середній вік (від 41 до 50 – 44.8 %, старші за 50 – 36.8 %). Саме цю вікову категорію ми можемо розглядати як експертів, адже вони переважають серед вчителів, викладачів ЗВО і психологів. І це люди «покоління Y», які є достатньо зрілі, мають розвинені навички рефлексії, досвід роботи за відсутності новітніх інформаційних технологій і досвід переходу на режим лише онлайн-роботи в період локдаунів 2020-2021 років під час пандемії covid-19. В опитуванні брали участь практичні психологи (74.7 %), викладачі та вчителі (13.8 %) та ті, хто і викладає і має практику консультування одночасно (10.3 %).

З учасників експертного опитування лише «наживо», обличчям до обличчя працює 5 людей (5.8 %), лише онлайн (через новітні системи зв'язку – Zoom, Google Meet, мобільні месенджери тощо) – 10 людей (11.5 %), поєднують в своїй роботі новітні системи зв'язку і роботу наживо – переважна більшість (81.6 %).

В першому блоці питань пропонувалося **порівняти професійну діяльність в різних форматах – онлайн і наживо**. Респонденти мали оцінити згоду з твердженнями «**Мені подобається працювати саме онлайн**» та «**Мені подобається працювати з людиною “наживо”**». Для оцінки використовувалася шкала від 1 до 5. Середній бал оцінки першого твердження – 3,31, другого – 4,43, різниця є статистично значущою. Отже, емпірично підтверджено, що респонденти в професійній діяльності віддають перевагу формату особистого спілкування. За умови вибору половина експертів (48.3 %) не вбачає різниці працювати онлайн чи наживо, але друга майже половина обирає формат «наживо» (42.5 %), і лише 8 % – онлайн формат.

Фахівці освіти оцінили можливості під час роботи онлайн і наживо. Більше половини з них наполягають, що в очній роботі можливостей більше (54.7 %). 41,4 % вважають, що можливості різні, але є в будь-якому форматі роботи, і лише 3.5 % наголошують на перевазі можливостей онлайн формату в професійній діяльності. Це підтверджують відповіді на відкрите питання

«Порівняйте, будь ласка, спектр можливостей під час роботи онлайн і наживо». За допомогою контент-аналізу відповідей було отримано 5 смислових категорій: **«Недоліки онлайн роботи»** (42 %), **«Наявність переваг в обох форматах роботи»** (42 %), **«Переваги онлайн-роботи»** (5 % смислових одиниць у відповідях, які піддавалися контент-аналізу), **«Переваги офлайн-формату»** (5 %), **«Наявність індивідуальних особливостей респондента»** (5 %). Тобто майже половина фахівців бачать обмеження і недоліки онлайн роботи, інша майже половина бачать різні можливості різних форматів.

Результати контент-аналізу відповідей на відкриті питання **«Напишіть, будь ласка, які можливості надає Вам формат онлайн, яких Ви не маєте під час роботи наживо»** та **«Напишіть, будь ласка, які можливості надає Вам формат роботи обличчям до обличчя, яких Ви не маєте під час роботи онлайн»** дозволяє чіткіше виокремити ці можливості (Вознесенська, 2025).

Відповіді на перше з цих двох питань охоплюють 3 смислові категорії: **«Розширення професійних можливостей для кращого досягнення мети роботи»** (48 %), **«Комфорт фахівця»** (40,5 %), **«Комфорт клієнта / студента»** (6 %), **«Інше»** (6 %; в цю категорію увійшли відповіді, які не було віднесено до жодної категорії) (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Результати контент-аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь ласка, які можливості надає Вам формат онлайн, яких Ви не маєте під час роботи наживо»

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії (приклади відповідей респондентів)
Розширення професійних можливостей для кращого досягнення мети роботи	48	Географія; Додаткові технічні можливості Кількість охоплення
Комфорт фахівця	40,5	Економія витрат для фахівця (часових, фінансові заощадження) Фізичний комфорт Мобільність фахівця Зручний графік Безпека фахівця
Комфорт клієнта / студента	6	
Інше	6	

Як бачимо з Таблиці 1, фахівці турбуються про власний комфорт і

професійні можливості. **Переваги роботи «наживо»** оцінюються з точки зору саме професійних можливостей для кращого досягнення результату і містять категорії, представлені в Таблиці 2.

Таблиця 2

Результати контент-аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь ласка, які можливості надає Вам формат роботи обличчям до обличчя, яких Ви не маєте під час роботи онлайн»

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії (приклади відповідей респондентів)
Можливості оцінки стану клієнта	32	Кращий терапевтичний контакт; Краще можна відслідкувати мову тіла; Невербальна комунікація
Можливості тілесного контакту	17	Тілесні практики Фізичний контакт з людиною
Вибір матеріалів та інструментів для роботи	17	Легше підбирати інструменти; Запропонувати можна будь-які вправи, ігри, залучити будь-які матеріали; Більше варіантів для творчості, творчого вивільнення
Групова динаміка, співтворчість, співдія	21	Онлайн важко організувати груповий процес; Більше можливостей для співтворчості; Групові процеси наживо більш яскраві; Емоційний обмін
Інше	9,5	

Також ми намагалися визначити недоліки та «мінуси» форматів роботи онлайн та «наживо». Серед **недоліків онлайн роботи** контент-аналіз дозволив виділити такі: **«Технічні негаразди»** – 29 %; **«Обмеженість використання професійних інструментів»** – 23 %; **«Фізичний дискомфорт»** – 14 %. Важливим також є сприйняття клієнтів / студентів. Категорія **«Зниження якості зворотного зв'язку від клієнтів через обмеження візуального контакту»** займає 11 %; **«Обмеженість поля зору»** – 9 %. Турбує фахівців і **«Неможливість створити конфіденційну атмосферу»** – 4 % (див. Табл. 3)

Таблиця 3

Результати контент-аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь ласка, «мінуси» у Вашій роботі онлайн»

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії (приклади відповідей респондентів)
Технічні негаразди	29	Відсутність електрики Повітряні тривоги

		Нестабільний інтернет
Обмеженість використання професійних інструментів	23	Не всі техніки можливо провести онлайн Обмеження матеріалів в клієнта Важче емпатувати Якщо це група, то важко всіх тримати в одному полі Обмежений набір матеріалів, інструментів Неможливо реалізувати на практиці групові вправи Немає можливості використати весь спектр професійних вмінь Обмеження в використанні тілесних та творчих вправ
Фізичний дискомфорт	14	Дуже втомлююся, не можу відійти з міста Більші ризики гіподинамії Знижується настрій Втома від гаджетів, болять очі та спина Обмеження активації тіла, сенсорної системи Перевантаження зору, в першу чергу, через світіння екрану, звужений кут зору, перевантаження слуху – через заміну живої хвили звуку на оцифровану
Зниження якості зворотного зв'язку	11	Неможливість «відчути» клієнта Неякісний зворотній зв'язок Учні не відповідають, вимикають камери Гра в одні ворота
Обмеженість поля зору	9	Не бачу людей повністю, їх поглядів, рухів, поведінки Складно відслідкувати мову тіла, емоційний стан
Неможливість створити конфіденційну атмосферу	4	Не маю впевненості, що я спілкуюся тільки з клієнтом Клієнт відволікається на домашню атмосферу
Інше	9	

«Мінусів» роботи «обличчям до обличчя» значно менше як за обсягом тексту, що піддавався контент-аналізу, так й за змістом: **«Організаційні моменти та витрати** (фінансові в т.ч.)» – 53 %; **«Комфорт та безпека»** – 18 %; **«Дискомфорт клієнтів / студентів»** – 3 %. 20 % зазначили, що в роботі «обличчям до обличчя» **немає мінусів**. Категорія **«Інше»** – 7 % від загальної кількості смислових одиниць відповідей на це питання.

Таблиця 3

Результати контент-аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь ласка, «мінуси» у Вашій роботі онлайн»

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії (приклади відповідей респондентів)
Організаційні моменти та витрати (фінансові в т.ч.)	53	Дуже великі затрати на матеріали Потрібно гарно виглядати Організація робочого простору Витрати часу на дорогу Повітряна тривога і затримка пари Обов'язкове приміщення з укриттям Складніше будувати робочий графік Необхідність возити / носити обладнання та матеріали до різних локацій
Комфорт та безпека	18	Відсутність комфортного простору для спілкування Зараження вірусними, бактеріальними хворобами Більше відповідальності за стан клієнта Може бути емоційне перенавантаження Контролювати все тіло, перебувати в соціально прийнятному одязі і взутті Онлайн легше будувати кордони
Дискомфорт клієнтів / студентів	3	Неможливість участі тих, хто далеко Якщо клієнт захворів, то відмінюю зустріч, а якщо онлайн, то в залежності від стану, можна працювати
Немає мінусів	20	
Інше	7	

Аналіз доводить, що освітяни та психологи вище оцінюють якість своєї професійної роботи в форматі особистого «живого» спілкування порівняно з дистанційним форматом, вони наголошують саме на професійних можливостях для кращого досягнення результату. На відміну від можливостей онлайн роботи, де важливим є власний комфорт, а недоліки стосуються здебільшого технічних негараздів та обмеженості спектру професійних інструментів, а також фізичного дискомфорту і зниження якості зворотного зв'язку. Серед недоліків роботи «обличчям до обличчя» – організаційні та фінансові витрати, дискомфорт та порушення безпеки як фахівців, так і клієнтів / студентів, але 1/5 частина респондентів зазначили, що в роботі «обличчям до обличчя» немає мінусів (Вознесенська, 2025).

Серед відкритих питань цього блоку також було питання щодо того, **що є в роботі онлайн, чого не можна досягти в «живому» форматі**. Очікувано, на перше місце вийшло «*Розширення можливостей*» (47 %), причому, за рахунок розширення географії, на другому – «*Власний комфорт*» (24 %), «*Немає*» (12 %), «*Комфорт клієнта*» (7 %) (див. Табл. 5).

Таблиця 5

Результати контент аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь

**ласка, що є в Вашій роботі онлайн, чого Ви не можете досягти в
«живому» форматі»**

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії
Розширення можливостей	42	Більше охоплення аудиторії (33 %) Можливість одночасного спілкування з різними локаціями і кількістю людей Додаткові технічні можливості (8 %)
Власний комфорт	30	Мобільність фахівця Можливість працювати вдома Особистий комфорт Зберігання часу
Зручність (комфорт) клієнта	7	
<i>Немає</i>	12	
<i>Інше</i>	9	

Аналогічне відкрите питання ми задавали і щодо роботи «наживо»: **«Що є в Вашій роботі з клієнтами / студентами / учнями обличчям до обличчя, чого не вистачає в онлайн форматі?»**. Найбільша за обсягом категорія стосується **тілесного контакту і тілесності** (32 % від усіх смислових одиниць відповідей на це питання). Серед інших категорій – **«Вибір інструментарію та матеріалів»** (21 %); **«Живе спілкування»** (13 %); **«Емоційний контакт»** (9 %); **«Зосередженість»** (5 %); 7 % описують кращу **«Якість контакту»** (див. Табл. 6).

Таблиця 6

**Результати контент аналізу відповідей на відкрите питання «Що є в Вашій
роботі з клієнтами / студентами / учнями обличчям до обличчя, чого не
вистачає в онлайн форматі?»**

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії
Тілесний контакт і тілесність	33	Тілесні реакції Обійми, можливість бачити тіло цілком Можливість аналізувати тілесні прояви
Вибір інструментарію та матеріалів	21	Гнучка побудова заняття Можливість використовувати методики, техніки, інструменти Необмежений доступ до матеріалів
Живе спілкування	13	Живий контакт Жива спонтанна реакція на мене викладача

Емоційний контакт	9	Емоційна близькість Яскравість емоцій Емоційне занурення
Зосередженість на процесі	5	
Якість контакту	7	Більше відчуття контакту
<i>Інше</i>	11	

На відкрите питання щодо того, що є в онлайн форматі роботи найбільш важливим для респондентів, вони відмічали: «*Технічне забезпечення*» (39 % смислових одиниць відповідей); «*Власний комфорт і безпека*» (28%), «*Доступність послуг*» (13 %); «*Вирішення професійних завдань*» (10 %) та «*Комфорт клієнта*» (9 %) (див. Табл. 7).

Таблиця 7

Результати контент аналізу відповідей на відкрите питання «Напишіть, будь ласка, що для Вас є найбільш важливим в роботі онлайн»

Категорія відповідей, виділена за допомогою контент-аналізу	%	Зміст категорії
Технічне забезпечення	39	Якісний інтернет Стабільний зв'язок Наявність електрики
Власний комфорт та безпека	28	Гнучкий розклад Зручність для мене Більше вільного часу Безпека
Доступність послуг	13	Можливість працювати з людьми по всій планеті Можливість працювати з більшою кількістю людей та записом самої події якщо це можливо Можна працювати з клієнтами з різних міст, країн
Вирішення професійних завдань	10	Досягнення цілі зустрічі Відчуття контакту Бачити емоції
Комфорт клієнта	9	Готовність клієнта працювати
Інше	7	

Отже, в онлайн форматі роботи найбільш важливими є доступність послуг для отримувачів та технічне забезпечення, власний комфорт та безпека фахівців, а не якість надання послуг. 12 % респондентів не бачать переваг онлайн-роботи. «Живий» формат, порівняно з онлайн, містить прояви тілесності взагалі, навіть у фахівців, які не працюють з тілесними практиками, більші можливості застосування інструментарію та різних матеріалів, і *живе спілкування* – коли між людьми немає посередника у вигляді сучасних технологічних пристроїв, що визначає якість та емоційність контакту, більшу концентрацію на процесі.

Щодо порівняння **енергетичних витрат в онлайн форматі і роботі «обличчям до обличчя»** (респонденти обирали відповіді із запропонованих), то 44.8 % респондентів вважають, що витрачають однакову кількість зусиль під час роботи онлайн і «наживо». 35.6 % менше втомлюються в роботі онлайн, адже не треба нікуди їхати, витрачати час і сили на дорогу, і 10.3 % – через те, що ніщо не відволікає і можна зануритися в професійну діяльність. 13.8 % респондентів значно більше втомлюються в роботі «наживо», адже треба доїхати до місця роботи (кабінету, закладу освіти тощо), спілкуватися з колегами тощо. Водночас 14,9 % дуже втомлюються від роботи в онлайн-форматі, адже треба постійно дивитися в екран, не можна відволіктися, змінити позу тощо, і 18.4 % віддають перевагу роботі «наживо», тому що менше втоми через можливості рухатися під час роботи, походити, відволіктися, перевести погляд на вікно тощо. Загальний відсоток відповідей більше ніж 100 %, адже респонденти могли обирати кілька відповідей одночасно, а також запропонувати свій варіант. Серед додаткових нюансів відповідей щодо енергетичних витрат в різних форматах роботи – *«Втома не залежить від методу роботи, але залежить від клієнта і його теми. Іноді дуже втомлюєшся онлайн, іноді дуже втомлюєшся офлайн»*; *«При роботі онлайн більша втома від комп'ютера, а не від роботи»* тощо.

В наступному блоці питань ми просили оцінити можливості **забезпечити безпеку та конфіденційність в роботі з людиною в онлайн форматі** за шкалою від 1 до 5 балів. Середній бал – 3,84, на наш погляд, достатньо високий, що може свідчити як про високий (розуміють і вживають заходів для убезпечення себе та клієнта від кіберзагроз) так і про низький (не розуміють, як безпека і конфіденційність можуть бути порушені) рівень медіакомпетентності учасників експертного опитування.

Певну ясність надали відповіді на уточнюючі питання: **«Чи тривожить Вас можливість зламу системи і кібератаки під час Вашої професійної діяльності, яка відбувається онлайн?»** та **«Чи знаєте Ви, як діяти в ситуації зламу системи і кібератаки під час професійної діяльності, яка відбувається онлайн?»**, які треба було оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта («так», «скоріше так», «важко відповісти», «скоріше ні», «ні», які були перекодовані таким чином, що «так» мало найвищий бал – 5, а «ні» – найнижчий – 1). Середній бал для цих питань склав 2,70 та 2,65 відповідно. Респонденти здебільшого не тривожаться щодо можливих кібератак, які можуть завадити їхньої професійної діяльності в онлайн-форматі (64,7 % відповіли «ні» та «скоріше ні»), і водночас, не мають досвіду та знань, здатних убезпечити їх від кіберзагроз (54,7 % сумарно відповіли «ні» та «скоріше ні»).

Кілька питань стосувалися умов надання освітніх та психологічних послуг в онлайн форматі. На питання **«Наскільки важливо для Вас під час роботи з клієнтами / студентами / учнями мати комфортний простір навколо себе?»** відповіді розподілилися таким чином. Дві третини респондентів (67,4 %) вважає це обов'язковим, бо все, що не стосується роботи, заважає. 10,5 % респондентів неважливо, де вони знаходяться, і чи є хтось навколо, адже вони повністю занурюються в спілкування з клієнтом / тами. А 4,7 % відволікаються на те, що відбувається навколо, на інших людей, але це не заважає їх роботі та спілкуванню (*«Мій кіт чудово виконує роль коттерапевта»*).

Для 54,8 % респондентів важливо, щоб у клієнтів / студентів було увімкнене відео, а 9,5 % – не зважають на відео у людей, з якими вони працюють. Дехто орієнтується в цьому питанні на те, як краще клієнтові, і може працювати в будь-якому форматі. Серед відповідей на відкрите питання респонденти зазначали: *«Обов'язково – бо мушу знати – яка точно є реальність за іншим екраном»*; *«Важливо, але не наполягаю»*; *«Так важливо, але бувають різні випадки, можу працювати без камери»*; *«Я можу в будь-якому форматі, навіть текстовому»*; *«Приймаю вибір людини»*; *«Бувало так, що доводилося згоджуватися, щоб у клієнта було вимкнене відео, це радше винятки, нечисленні. Зазвичай я проговорюю включену камеру як неодмінну умову ефективної роботи»*; *«Для мене це важливо, але я не наполягаю, бо навчилася слухати серцем»*; *«Важливо, але якщо клієнт не має можливості через поганий зв'язок, працюю без камери»*; *«З клієнтами, з ким встановлений хороший терапевтичний контакт, за потреби на прохання клієнта можу погодитись на вимкнення відео. Але не на постійній основі»*.

Важливим компонентом онлайн роботи є її технічне забезпечення, проблеми з яким можуть викликати багато емоцій і заважати процесу. На питання **«Як Ви ставитеся до неякісного інтернету (перебоїв, «випадінь» клієнтів / учнів / студентів) під час роботи»** відповіді розподілилися таким чином: 53,5 % респондентів трохи нервує, але чекають, коли клієнт підключиться знову, 12,8 % нервують сильно, дуже важко це переживають, починають відразу ж зв'язуватися в інший спосіб, щоб з'ясувати, що сталося, а 5,8 % навіть можуть порадіти такому перебігу подій, адже встигають зробити щось інше, поки клієнт підключиться знов. Серед іншого респонденти зазначали, що для них це – звична ситуація, яка не викликає емоцій: *«Я спокійно знаходжу спосіб зв'язатися і продовжити / завершити роботу. Це звична рутина»*; *«Для мене це робочий момент. Якщо зовсім проблемно, перенесу зустріч»*; *«Спокійно, як реалії життя»*; *«Це реальність сьогодення»*; *«Таке буває, але то не страшно, бо завжди можна подібну ситуацію обговорити заздалегідь»*; *«Це життя, так буває»* тощо.

Коли **техніка чи інтернет підводить під час роботи самого фахівця**, більшість – 55,8 % трохи нервує, але намагається відновити зв'язок, 11,6 % – дуже важко це переживає, починають відразу ж зв'язуватися в інший спосіб, щоб пояснити, що сталося, а 19,8 % – не переймаються і переносять свою роботу (консультацію / заняття / лекцію) на інший час. На відкрите питання респонденти майже не коментують такі ситуації, адже готові до них заздалегідь, це буває вкрай нечасто і питання швидко можна вирішити.

Як бачимо з наведених даних, більше половини опитаних легко сприймає технічні проблеми, трохи більше за 10% сильно переживають, а інші не переймаються цими питаннями. Вважаємо, що такий розподіл відповідей, скоріше за все, є відображеннями особистісних особливостей респондентів, і стосується їхньої типової поведінки в умовах невизначеності чи раптових змін.

Наступний тематичний блок дослідження стосувався **емоційності в контакті з клієнтом в різних форматах роботи**, яка є важливою, особливо у психологічній практиці. Розглядалася здатність респондентів розпізнавати розпізнавати емоції клієнтів / студентів / учнів в професійній діяльності.

Виявилося, що більшості з них (59.3 %) легше ідентифікувати емоції клієнтів у форматі роботи «обличчям до обличчя». Водночас 38,4 % не відчують суттєвої різниці між онлайн і офлайн форматами у сприйнятті емоцій, тоді як для 2 % респондентів формат взагалі не має значення (один респондент наголосив, що емоційний стан клієнтів або студентів не є для нього релевантним у професійній діяльності).

Респонденти для розуміння емоційних станів інших орієнтуються на комплекс невербальних і паравербальних ознак, зокрема: голос, інтонації – (97,7 %); міміка (97,7 %); поза (93 %); певні рухи (93 %); дихання (83,5 %); погляд очі в очі (69,8 %); колір обличчя (58.1 %); запах (25,6 %) і емоції (23,3 %) тощо.

Отримані відповіді демонструють критичну важливість повноцінного візуального контакту в професійній взаємодії, що зумовлює труднощі роботи в онлайн форматі. Зокрема, понад 90 % опитаних наголосили на необхідності бачити клієнта повністю (включно з положенням тіла та рухами), що часто є неможливим при використанні цифрових платформ із обмеженим полем огляду (наприклад, через малі вікна відеозв'язку).

Аналіз результатів опитування свідчить про переваги очного формату взаємодії у **встановленні міжособистісного контакту між фахівцем (психологом або педагогом) і клієнтом / студентом / учнем** (Вознесенська, 2025). Біля третини фахівців вважають, що їхні клієнти / студенти / учні також віддаються перевагу, краще сприймають інформацію і більше задоволені від роботи наживо (Вознесенська, 2024). Водночас лише кілька відсотків опитаних вважають, що онлайн-взаємодія є більш ефективною.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що фахівцям у галузі освіти та психологічної допомоги суттєво легше здійснювати професійну комунікацію, налагоджувати емоційний контакт і досягати бажаного рівня ефективності саме в умовах безпосередньої, очної взаємодії. Відповідно, очний формат роботи сприймається як більш прийнятний і з боку отримувачів послуг.

В дослідженні ми також цікавилися підвищенням кваліфікації самими респондентами в різних форматах навчання. Вони, як фахівці в галузі освіти, **віддають перевагу підвищенню кваліфікації** здебільшого в форматі «наживо» – 39,3 %. Онлайн-навчання подобається 11,9 % респондентів, а 21,4 % можуть навчатися в будь-якому форматі. Відеозаписи навчання подобаються лише 8.3 % респондентів. Також респонденти зазначали, що поєднання різних форматів розширює можливості – *«Оскільки не завжди можливо наживо, радію, що є хоч якісь можливості продовжувати розвиватися»*.

Майже половина респондентів зазначає, що **під час навчання краще сприймають інформацію** саме в роботі «наживо» (42.9 %), 38.1 % – не бачать різниці в сприйманні інформації в різних форматах, 7.1 % краще сприймають інформацію по відеозаписам, і лише 2.4 % – краще навчаються онлайн.

Шкала медіаторності складалася з трьох субшkal-індикаторів: **«Створення власного контенту»** (питання містили прояви різних видів медіаторності в респондентів за 4 модальностями, які розглядалися як рівноцінні – літературна, образотворча, відео, музика); **«Поширення власного медіаконтенту»** (субшкала містить одне питання); **«Мотивація**

медіатворчості» (шкала містить питання стосовно різних мотивацій медіатворчості – самореалізація, слава, емоційна саморегуляція, матеріальний добробут, емоційна підтримка) (див. *Медіаграмотність та інформаційна безпека: інформаційний бюлетень*, 2018).

Як бачимо в Таблиці 8, в цілому респонденти нашої вибірки є достатньо активними в медіатворчості – бал за шкалою «Медіатворчість» більше середнього. Найчастіше вони працюють з зображеннями, націлені на поширення створеного медіаконтенту, прагнуть популярності та отримання грошей за медіаконтент.

Таблиця 8.

Середні показники субшкал шкали «Медіатворчість»

Індикатор	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Шкала «Медіатворчість»	86	10,00	41,00	28,9	7,11
Субшкала «Мотивація медіатворчості»	86	5	20	14,50	3,4
Субшкала «Створення контенту»	86	4,00	20,00	11	3,81
Субшкала «Поширення власного медіаконтенту» («Я прагну, щоб інші люди прочитали (подивилися) те, що я створюю, та могли дати мені зворотній зв'язок»)	86	1	5	3,47	1,2

Також нам було важливо зрозуміти **рівень застосування медіа в професійній діяльності фахівців освіти** – психологів, викладачів ЗВО, вчителів середньої освіти. Фахівці, які брали участь в дослідженні, є активними користувачами цифрових джерел інформації. Відповіді на питання **«Під час підготовки до Вашої професійної діяльності, чи застосовуєте Ви системи інтернет-пошуку інформації, відеолекції чи інші джерела цифрового походження»** дозволили з'ясовано, що переважна більшість (96,6 % – відповіді «так, часто», «скоріше так, іноді») застосовує сучасні інформаційні системи для роботи. Відповіді за 5-бальною шкалою Лайкерта були перекодовані таким чином, що «так» мало найвищий бал – 5, а «ні» – найнижчий – 1). Середній бал для цього питання склав 4,74.

Для оцінки рівня застосування медіатворчості в професійній діяльності було створено окрему шкалу, яка складалася з 7 питань, що описували різні варіанти застосування медіа в діяльності педагога / психолога: підготовка презентацій, відео та аудіоматеріалів, ведення блогу чи відеоблогу з професійних питань, застосування штучного інтелекту, гугл-документів, програм Canva чи Jamboard. Згода з питаннями оцінювалася за 5-бальною шкалою Лайкерта, відповіді були перекодовані таким чином, що «так» мало найвищий бал – 5, а

«ні» – найнижчий 1. Значення коефіцієнта Альфа Кронбаха складає 0,663, що є достатнім, щоб вважати, що питання шкали «Застосування медіаторності в професійній діяльності» узгодженими.

В *Таблиці 9* бачимо, що в цілому респонденти нашої вибірки є недостатньо медіаторними в своїй професійній діяльності. Середній бал за шкалою – 18,5 (від 8 до 34). Найчастіше освітяни готують презентації, щоб проілюструвати свої думки для аудиторії, та застосовують платформи гугл-документ, Canva чи Jamboard. Найменше вони застосовують в своїй професійній діяльності штучний інтелект та ведуть відеоблог.

Таблиця 9.

Середні показники індикаторів шкали «Застосування медіаторності в професійній діяльності»

Індикатор	N	Minimur	Maximur	Mean	Std. Deviation
Шкала «Застосування медіаторності в професійній діяльності»	84	8,00	34,00	18,5	5,7
ММТ1. Я часто готую презентації, щоб проілюструвати свої думки для аудиторії	86	1	5	3,5	1,308
ММТ2. Я часто готую відео для роботи	86	1	5	2,6	1,242
ММТ3. Я часто готую аудіо матеріали для роботи: пісні, музику, лекції тощо	86	1	5	2,6	1,250
ММТ4. Я веду свій блог з професійних питань	86	1	5	2,6	1,409
ММТ5. У мене є відеоблог, де я розміщую професійні матеріали	86	1	5	2,00	1,372
ММТ6. Я застосовую в своїй професійній діяльності штучний інтелект	84	1	5	1,88	1,216
ММТ7. Я застосовую платформи гугл-документ, Canva чи Jamboard в своїй професійній діяльності	84	1	5	3,3	1,434

Важливим було оцінити критичність медіамислення фахівців освіти, які брали участь в нашому експертному опитуванні. Для цього була застосована частина питань самооціночної шкали «Критична медіаграмотність» (*Найдюнова,*

2018), апробована ще в 2018 році. З *Таблиці 10* можна зробити висновок, що респонденти на достатньо високому рівні критичності можуть оцінювати медіаконтент. Середній бал за шкалою – 40,5 (континіум оцінок від 11 до 55). Вони свідомо оцінюють інформацію, уважно ставляться до неузгодженостей, нелогічностей, зіставляють різні точки зору, і чітко знають, яку інформацію треба відкинути. Найгірше справи з правилами перегляду медіаконтенту. На жаль, такі правила досі не стали звичними в українських сім'ях.

Таблиця 10.

Середні показники індикаторів шкали «Критична медіаграмотність»

Індикатор	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
КМ1. Я часто помічаю логічні неузгодженості між змістом суспільно-політичних телепередач і життєвими реаліями	86	1	5	4,1	,79
КМ2. Зазвичай мені вдається помічати фальш у повідомленнях засобів масової інформації	85	3	5	4,2	,73

Проведений кореляційний аналіз показав очевидні значимі кореляції, хоч і з невисокими коефіцієнтами стосовно вибору наших респондентів онлайн чи офлайн форматів роботи (в дужках наведений коефіцієнт кореляції зі значимістю на рівні 0,005): якщо фахівцю подобається працювати онлайн, то він буде робити вибір саме на користь такої форми роботи (0,449), йому легше упізнати емоції клієнтів / студентів / учнів в професійній діяльності (0,333), і він вважає, що його клієнти / студенти / учні також віддають перевагу такому формату роботи (0,315), він менше тривожиться через можливості зламу системи і кібератаки (0,307) і впевнений, що може забезпечити безпеку та конфіденційність в роботі з людиною (0,324), знає, як діяти в ситуації зламу системи і кібератаки (0,317). Якщо освітянин вбачає більше можливостей в онлайн роботі, то йому легше упізнати емоції клієнтів / студентів / учнів в професійній діяльності саме в такому форматі (0,304), він краще підготовлений до роботи в цьому форматі і знає, як діяти в ситуації зламу системи і кібератаки під час професійної діяльності, яка відбувається онлайн (0,351), і, водночас, він сам так краще сприймає інформацію під час власного навчання (0,353), і, відповідно, навпаки, якщо вважає, що формат роботи «наживо» дає більше можливостей, він менше втомлюється, адже може рухатися під час роботи, походити, відволіктися, перевести погляд на вікно тощо (0,316). А якщо людині легше упізнавати емоції, то їй легше встановлювати контакт з клієнтами / студентами / учнями під час роботи (0,543), і вона в роботі менше втомлюється (0,294).

Технічні негаразди та проблеми з інтернетом позначаються на якості упізнання емоцій клієнтів / студентів (0,389), а також на сприйнятті інформації під час власного підвищення кваліфікації (0,296).

Якість встановлення контакту з клієнтами / студентами / учнями корелює з: якістю упізнання емоції клієнтів / студентів / учнів в професійній діяльності (0,341); забезпечення конфіденційності та безпеки, і, відповідно тривогою щодо

можливості зламу системи і кібератак під час професійної діяльності онлайн (0,320); якістю роботи техніки чи інтернету у фахівця, що надає освітні послуги чи допомогу онлайн (0,412). Зрозуміло, що від якості встановлення контакту буде залежати якість сприйняття інформації клієнтами / студентами / учнями (0,343) та їх задоволення (0,348).

Зворотний зв'язок між питаннями «Наскільки Ви можете забезпечити безпеку та конфіденційність в роботі з людиною в онлайн форматі?» та «Чи тривожить Вас можливість зламу системи і кібератаки під час Вашої професійної діяльності, яка відбувається онлайн?» з коефіцієнтом кореляції $-0,439$ – також є очевидним, адже, якщо фахівець може забезпечити технічну складову роботи онлайн, він буде менше хвилюватися щодо можливих проблем зі зв'язком.

Цікавими, на наш погляд, є кореляції окремих питань стосовно особливостей роботи в форматі онлайн зі шкалами «Медіаторчість» та «Застосування медіаторчості в професійній діяльності». Зі шкалою «Медіаторчість» на рівні значимості $p=0,005$ корелюють індикатори (в дужках наведений коефіцієнт кореляції): «Мої клієнти / студенти / учні більше задоволені після роботи...» (0,348), «Клієнти / студенти / учні сприймають інформацію, яку Ви їм надаєте, краще...» (0,343), і на рівні значимості $p=0,01$ «Я «зчитую» емоції клієнтів за допомогою таких невербальних сигналів як колір обличчя (0,275).

Зрозуміло, що медіаторчі фахівці будуть застосовувати свої знання та навички і в професійній діяльності. Кореляцій відповідей респондентів зі шкалою «Професійна медіаторчість (Застосування медіаторчості в професійній діяльності)» більше за кількістю (в дужках наведений коефіцієнт кореляції): вони легше встановлюють контакт з клієнтами / студентами / учнями під час роботи (0,348), їхні клієнти / студенти / учні краще сприймають інформацію (0,630); вони знають, як діяти в ситуації зламу системи і кібератаки під час професійної діяльності, яка відбувається онлайн (0,369), вміють «зчитати» емоції (0,268 на рівні значимості $p=0,01$). Особливо цікавими є зворотні кореляції шкали «Професійна медіаторчість» (хоча й з дуже низькими коефіцієнтами кореляції) з демографічними даними «Вік» ($-0,227$) та питанням «Мої клієнти / студенти / учні віддають перевагу роботі...» ($-0,226$). Тобто, чим старшим є викладач / психолог, тим менше він схильний використовувати медіаторчість в своїй професійній діяльності, і тим скоріше його клієнти / студенти оберуть роботу в форматі «обличчям до обличчя».

Зі шкалою «Професійна медіаторчість» також корелюють на рівні значимості $p=0,005$ такі індикатори розпізнання емоцій клієнтів та студентів як «поза» (0,323), «дихання» (0,402), «погляд очі в очі» (0,519), «певні рухи» (0,230), «емоції, які вони застосовують» (0,300). А зі шкалою «Медіаторчість» – «голос, інтонації» (0,563), «міміка» (0,261), «колір обличчя» (0,323), «запах» (0,389).

А от «Критична медіаграмотність» пов'язана з розпізнанням емоцій за допомогою таких індикаторів як «голос, інтонації» (0,246), «колір обличчя» (0,402), «погляд очі в очі» (0,325), «певні рухи» (0,373), «запах» (0,262) на рівні значущості $p=0,005$. Отже, виходить, що людина, яка застосовує медіаторчість в своїй професійній діяльності, у взаємодії з іншими звертає увагу на позу, рухи, дихання, погляд, тобто те, що можна побачити «неозброєним оком», без деталей, а медіаторча людина звертає увагу перш за все на голос та інтонації,

зміну в кольорі обличчя клієнта, міміку, а також запах, тобто на більш «дрібні» деталі невербальної взаємодії. І водночас для критичномедіаграмотної людини важливі як дрібні деталі спілкування, так й більш помітні невербальні сигнали – поза та рухи партнера по спілкуванню. Тут доречно буде наголосити, що між шкалами «Професійна медіаторність» та «Критична медіаграмотність» також спостерігається кореляційний зв'язок на рівні тенденції ($p=0,01$, коефіцієнт кореляції 0,275). Причому для того, щоб розпізнавати емоції клієнтів / студентів за голосом, інтонаціями (0,409), позою (0,635), поглядом (0,312) та кольором обличчя (0,403) важливо увімкнене відео під час роботи.

Розуміння емоцій клієнта пов'язано і з комфортним простором навколо фахівця, це важливо саме для сприйняття голосу, інтонацій (0,561), міміки (0,307) та пози (0,320). Сприйняття голосу та інтонацій також пов'язано з якістю інтернету (перебоями, «випадіннями» клієнтів / учнів / студентів) під час роботи з коефіцієнтом кореляції 0,336 на рівні значущості $p=0,005$.

Отже, підведемо **підсумки** отриманих в експертному опитуванні даних. Дистанція між партнерами по спілкуванню та можливість близькості в онлайн-роботі має як значні переваги – доступність психологічних послуг для людей з різних країн, гнучкість, мобільність самого фахівця, можливість допомоги в критичних ситуаціях (як у воєнний час), зменшення організаційних витрат, так і суттєві ризики.

1. **Контакт: близькість / дистанція.** Дистанційний формат знижує якість надання освітніх та психологічних послуг через додаткове напруження в контакті з клієнтом – зниження емоційного контакту, неможливість контакту «очі в очі» та соматичного резонансу як здатності терапевта відчувати і переживати в своїх відчуттях, почуттях і станах те, що відбувається з клієнтом і його тілом, зниження можливостей несвідомого рівня взаємодії, на чому ми вже наголошували (Вознесенська, 2020).

2. **Енергетичні витрати клієнта та викладача / психолога.** Дистанційний формат роботи передбачає зменшення фінансових та часових витрат за рахунок відмови від оренди кабінету, часу на дорогу, грошей на відповідний одяг тощо, але водночас актуалізує потребу компенсувати втрату фізичного контакту, гіподинамію, збільшення екранного часу тощо, що призводить до погіршення здоров'я як клієнтів, так й фахівців.

3. **Безпека,** яку надає дистанційний формат роботи (від інфекційних захворювань тощо) повністю нівелюється небезпекою цифровою, неможливістю забезпечити впевненість в конфіденційності зустрічі (а отже, і зниженням довіри у стосунках, і, відповідно, якості надання психологічної допомоги), технічними негараздами.

Таким чином, виділяємо 3 групи ризиків цифровізації освіти та сфери допомоги особистості:

- **технічні** (неякісний інтернет зв'язок, вимкнення електрики, технічні програмні збої, кібератаки та злами системи тощо);

- **емоційні** (які особливо гострі у випадку психологічних послуг і навчання в сфері людина-людина – неможливість або утруднення формування повноцінної близькості, необхідної для глибинної роботи психолога через опосередкованість

контакту екраном, проблеми з розпізнаванням емоцій, неповноцінність зворотного зв'язку тощо);

• **професійні** (неможливість застосування повного спектру матеріалів та прийомів роботи за умови розширення можливостей медіаінструментів).

На сьогодні з боку фахівців відносно успішною є протидія лише технічним ризикам. Це дозволяє говорити, що цифровізація всіх сфер життя суспільства вимагає від фахівців в галузі освіти та допомоги особистості високого рівня медіакомпетентності, зокрема, медіакритичності і технічної підготовки для запобігання медіаризикам, розвинутих навичок медіатворчості, які вони застосовують в професійній діяльності, і пошуку нових інструментів та методів для досягнення професійних цілей. Як ми побачили, в цілому представники освітянської та психологічних спільнот є достатньо активними в медіатворчості і на високому рівні критичності можуть оцінювати медіаконтент. Але за умови відносно високого рівня медіакритичності рівень медіатворчості в професійній діяльності фахівців освіти залишається недостатнім, хоча, очевидно, що це буде підвищувати як медіакритичність (Вознесенська, 2020), так й якість надання освітніх та психологічних послуг.

Особливого значення набуває питання ризиків і обмежень цифровізації в умовах війни, коли зростають потреби у психологічній підтримці, а онлайн формат іноді є єдиним можливим шансом отримати психологічні та освітні послуги. Безпосередній контакт – тілесний, емоційний, невербальний – має велику цінність в освіті та психологічній допомозі, і дистанційність призводить до його погіршення. Особливо в роботі з травмами війни це може бути критично через нестачу довіри в контакті фахівця – отримувачі психологічних послуг. Клієнти шукають не лише поради, а розуміння й зв'язок. **Людський контакт є незамінним.** Психолог – це безпека, реакція тут і зараз, здатність бути з людиною у болі, емоційна підтримка, рішення, терапевтичний вплив.

Освіта – це не лише одностороння передача знань, а діалог, спільне створення сенсів, ціннісне виховання, що утруднюється в онлайн-форматі. Цифрові інструменти можуть бути потужним доповненням традиційних форматів освіти та психологічної допомоги, особливо якщо застосовуються свідомо, з урахуванням обмежень і потреб людини.

Отже, цифрова медіаосвіта фахівців в освіті та сфері допомоги особистості з вагомим компонентом медіатворчості може стати частковою відповіддю на виклики цифровізації.

Список використаних джерел

Бахмат, Н. В., Сторчова, Т. В., Моцик, Р. В., Мелекесцева, Н. В., & Братиця, Г. Г. *Сучасні тенденції розвитку цифрової компетентності майбутніх учителів: європейський досвід. Академічні візії*. 2023. 15. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/122>.

Биков В. Ю. Цифрова гуманістична педагогіка відкритої освіти. В *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2016. № 4. С. 115-130.

Візнюк І., Паламарчук О. Долинний С. Упровадження цифрових технологій в освітній процес. в умовах війни. *Освіта для цифрової трансформації суспільства / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society* : монографія.

У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 379-38. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf

Вознесенська, О. Виклики цифровізації: межі медіаопосередкованості психологічної допомоги та освітнього процесу. *Проблеми політичної психології*. 2025. 17(31). С. 190-209. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-209>.

Вознесенська О. Експертна думка щодо можливостей цифровізації в сфері освіти та допомоги особистості. *Сучасна теорія та практика соціальної роботи в Україні та зарубіжжі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14 – 15 листопада 2024 року). Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2024. С. 141-144. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/materialy-konferentsii-14-15-11-2024>.

Вознесенська, О. Л. (). Арт-вітаміни від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19. *Простір арт-терапії*. 2020ю 2(28), 4-21. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-vitaminy-vid-art-terapevtychnoyi-asotsiatsiyi-proyekt-psyhologichnoyi-dopomogy-naseleennyu-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>.

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

Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. *Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика* : монографія. Львів-Торунь : Liha-Pres, 2022. 460 с. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/6591/0048996.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Йордан, Г., & Йордан, Х. Інформатизація освіти як основа розвитку інформаційного суспільства. Інноваційні технології цифрової освіти у вищій та середній школі України та країн Євросоюзу. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*. 2020. 5. С. 115-117. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/15382>

Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі / В.Г. Кремень, С.О. Сисоєва, І.Д. Бех, О.Л. Вознесенська та ін. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 4 (2), 1-30. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4206>

Кремень, В. Г., Биков, В. Ю., Ляшенко О. І., Литвинова С. Г., Луговий В. І., Мальований Ю. І., Пінчук О. П., & Топузов О. М. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи», 18–19 листопада 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (2). С. 1–49. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4223>;

Кремень В. Глобальні і локальні виміри цифрового простору. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 17-46. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf

Кремень В., Цибаль-Міхальська А. Цифрова трансформація освіти як виклик сьогодення. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 6-16. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf

Кух С. П. Теоретико-методологічні підходи до трактування сутності цифровізації та

цифрової трансформації публічної служби у сучасному науковому дискурсі. *Efficiency of public administration*. October 2023. 2023. Issue 1/2 (74/75). DOI: [10.36930/507409](https://doi.org/10.36930/507409); URL: https://www.researchgate.net/publication/374879829_Teoretiko-metodologicni_pidhodi_do_traktuvanna_sutnosti_cifrovizacii_ta_cifrovoi_transformacii_publicnoi_sluzbi_u_sucasnomu_naukovomu_diskursi

Кучай О., Біда О., Кучай Т. Реформування освітньої галузі в умовах цифровізації. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 491-503. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf.

Матвієнко, О., Цивін, М. Цифровізація: освітній контекст. *Вісник Книжкової палати*. 2020. 11. С. 28-35. DOI: [https://doi.org/10.36273/2076-9555.2020.11\(292\).28-35](https://doi.org/10.36273/2076-9555.2020.11(292).28-35).

Медіаграмотність та інформаційна безпека : інформаційний бюлетень / За наук. ред. Л. А. Найдьонової, упоряд. О. О. Кришовська [Найдьонова Л. А., Дятел Н. Л., Вознесенська О. Л., Череповська Н. І., Обухова Н. О., Чаплинська Ю. С., Дідик Н. І.]. Київ: Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2018. 128 с. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/mediagramotnist-ta-informatsijna-bezpeka-2018/>.

Найдьонова Л. А. Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет- небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 141-159. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2018_1_11.;

Нікітенко, В., Олексенко, Р., Кивлюк, О. Формування цінностей цифрової освіти і цифрової людини у діджиталізованому суспільстві. *Humanities Studies*. 2022. 10 (87), 53- 63. URL: <https://doi.org/10.26661/hst-2022-10-87-06> (дата доступу: 20.03.2024)

Ніколаєску, І., Шинкарьова, В. Цифровізація освіти як сучасна вимога інформаційного суспільства. *Перспективи та інновації науки*. 2022. 2(7). С. 914- 923. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-914-923](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-914-923) (дата доступу: 20.03.2024).

Ничкало, Н., Лазаренко, Н., & Гуревич, Р. (2022). Інформатизація та цифровізація суспільства в ХХІ столітті: нові виклики для закладів вищої освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 60. С. 17-29. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2021-60-17-29>

Пророк Н. Війна і цифровий світ: вплив на соціальний розвиток дитини. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 364-377. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf;

Сидоренко В. Цифрова трансформація професійної освіти як глобальний виклик сучасній економіці і суспільству в умовах воєнного стану. *Освіта для цифрової трансформації суспільства* / Edukacja dla cyfrowej transformacji społeczeństwa / Education for digital transformation of society : монографія. У 2 т. Т. 1 ; за наук. ред. В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Лук'янової, Н. Лазаренко. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2024. 526 с. С. 337-353. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D1%821_%D0%B5%D0%BB.pdf

Сисоєва, С. Педагогічні аспекти цифровізації освіти. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2021. 4. 24–32. URL: <https://doi.org/10.28925/1609-8595.2021.4.3>

Соціально-психологічні та психолого-педагогічні засади організації медіаосвіти молоді : [монографія] / Л. А. Найдьонова, О. Л. Вознесенська, Г. В. Мироненко, М. І. Найдьонов, Н. О. Обухова, Ю. С. Чаплинська, Н. І. Череповська, Н. С. Шишко ; [за ред. Л. А. Найдьонової] ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 278 с.

Трифонов, О. М. Інформаційно-цифрова компетентність: зарубіжний та вітчизняний

досвід. *Наукові записки Центрально українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. 2018. 173(2). С. 221–225.

Худавердієва, В. Тенденції цифрової трансформації освіти в сучасних умовах. *Педагогічні науки та освіта*. 2022. XL–XLI. С. 102-109.

Цифрова трансформація у сфері освіти і науки (2022-2024). Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/cifrova-transformaciya-osviti-ta-nauki>

Чекстєре, О. Вплив віртуального світу на соціальну адаптацію дітей. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*. Київ-Оттава, 2021. С. 237–254. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725180>

Subashkevych, I., Korniat, V., Loboda, V., Sihetii, I., Opachko, M., & Sirant, N. (2021). Using Moodle in an Information Educational Environment of HEIs under Distance Learning. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 346-357. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/254>

Післямова

У підсумку вважаємо, що в монографії представлено медіапсихологічну реалізацію цифрового гуманізму в формі медіапсихологічних стратегій цифровізації з акцентом на комунікаційній і рефлексивній підтримці, а саме: патріотичної складової ціннісно-світоглядної стратегії цифровізації; символічної складової ціннісно-світоглядної стратегії цифровізації суспільства і освіти; медіаторчої складової стратегії протидії медіатравмуванню війною як основи здоров'язбережувальної стратегії цифровізації; аудіальної складової здоров'язбережувальної стратегії цифровізації для протидії медіатравмуванню війною; здоров'язбережувальної стратегії критичного мислення як ресурсу забезпечення добробуту при цифровізації суспільства і освіти; соціально-психологічної підтримки сімей військових як складової здоров'язбережувальної стратегії, узагальнено дизайн медіапсихологічних стратегій гуманістичної цифровізації суспільства і освіти. Футурологічні моделювання і кабінетний аналіз основних регуляційних документів дали змогу обґрунтувати концепцію цифрової медіаосвіти як форми реалізації цифрового гуманізму в освіті, в центрі якої найкращі інтереси дитини і цифрове громадянство. Детальний аналіз тоталітаризму під медіапсихологічним кутом зору висвітлив ризики дегуманізації технократичного підходу що загрожують втраті гуманістичних тенденцій при незбалансованій цифровізації суспільства і освіти в умовах сучасних цивілізаційних викликів, зокрема щодо цифрової нерівності і медіатравматизації війною, загроз здоров'ю і психологічному благополуччю людини і громади.

Викладені аргументи, логіка медіапсихологічного підходу і отримані результати представлені читачеві в дискусійному форматі запрошення до спільного міркування, рефлексії, самовизначення і поінформованої колективної дії.

ЗМІСТ

Передмова

Частина 1. Філософсько-футурологічні і прагматичні передумови стратегій цифровізації суспільства і освіти

Розділ 1.1. Перспективи розвитку людства і цифровий гуманізм: теоретичне моделювання під медіапсихологічним кутом зору <i>Л.Найдьонова</i>	4
Розділ 1.2. Виклики цифровізації і розвитку штучного інтелекту в умовах війни <i>Н. Дятел</i>	36
ДОДАТОК: Термінологічний словник.....	53
Розділ 1.3. Цифровізація і медіаграмотність: стратегія об'єднання в умовах війни <i>Л. Найдьонова</i>	56
ДОДАТОК: Концепція цифрової медіаосвіти воєнного і повоєнного суспільства.....	84

Частина 2. Психологічні ризики цифрової трансформації в умовах війни і впливу сучасних медіа: ціннісно-світоглядна стратегія цифровізації

Розділ 2.1. Ціннісні орієнтири гуманізму, єдності та добробуту <i>О. Богдан</i>	104
Розділ 2.2. Цінності демократії і протидія тенденціям тоталітаризму <i>Л. Найдьонова, Л. Григоровська, М. Найдьонов</i>	133
Розділ 2.3. Цінності патріотизму в умовах цифровізації під час війни <i>Н. Череповська</i>	161

Частина 3. Медіапсихологія психотравми війни в цифрову епоху: здоров'язбережувальна стратегія цифрової трансформації суспільства і освіти

Розділ 3.1. Травмування війною і медіатравма: українці вдома і за кордоном <i>Л. Григоровська</i>	199
Розділ 3.2. Травмування війною і медіатравма: динаміка колективного травмування українців <i>О. Богдан</i>	217
Розділ 3.3. Аудіальні та візуальні компоненти впливу медіа <i>Л. Найдьонова, Л. Григоровська</i>	241
Розділ 3.4. Медіатравма та медіаторчість <i>О. Вознесенська</i>	268
Додаток: Програма сприяння посттравматичному зростанню ветеранів за допомогою медіаторчості <i>Т. Фількіна</i>	294

Частина 4. Медіапсихологія надання дистанційної психологічної допомоги в умовах війни: інклюзивна стратегія цифрової трансформації

Розділ 4.1. Медіапсихологія здоров'язбережувальної і травмазцілювальної допомоги в цифровому середовищі <i>О. Богдан</i>	307
Розділ 4.2. Психотравма війни і способи медіатизованої допомоги сім'ям комбатантів <i>Н. Умеренкова</i>	324
Розділ 4.3. Ризики та межі цифровізації освіти та психологічної допомоги <i>О. Вознесенська</i>	350
Післямова	374