

Л. В. Григоровська, Л. А. Найдьонова, М. І. Найдьонов

# ЗВУКОВИЙ СВІТ УКРАЇНЦЯ

АУДІАЛЬНА МЕДІАКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВІЙНИ



Довідковий бюлетень

Київ-2025

Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України

**Л. В. Григоровська, Л. А. Найдьонова, М. І. Найдьонов**

**ЗВУКОВИЙ СВІТ УКРАЇНЦЯ:  
АУДІАЛЬНА МЕДІАКУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Довідковий бюлетень**

Упорядник І. М. Найдьонов

Київ – 2025

Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 8/25 від 25.09.2025 р.

**Рецензенти:**

*О. Т. Плетка, кандидат психологічних наук*  
*В. Л. Паньковець, кандидат психологічних наук*

Григоровська Л. В., Найдьонова Л. А., Найдьонов М. І. Звуковий світ українця: аудіальна медіакультура під час війни : довідковий бюлетень. Червень' 2025 / упоряд. І.М. Найдьонов. – Київ : ІСПП НАПН України, 2025. – 35 с.

У даному довідковому бюлетені (далі Бюлетень) міститься інформація про досвід та стан відображення опитаними звукової інформації в єдності її мовної, художньої (музичної) та середовищної (звуки природного і побутового походження) складових, про звукові практики, обсяги і способи споживання аудіомедіаконтенту, використання звуку і аудіоконтенту для емоційного балансування тощо. В опитуванні вперше використано питання з розробленої нової шкали аудіальних посттравматичних інтрузій і шкали позитивних практик в соціальних мережах.

Бюлетень підготовлено за результатами опитування вчителів і учнів старших класів закладів загальної середньої освіти та їхніх батьків з прифронтових міст півдня України (Запорізької та Херсонської областей) та дорослих мешканців інших регіонів, переважно м. Києва та Київської області щодо характеристик їх звукового світу, зокрема впливу на нього чинників війни та цифровізації. Дослідження проводилося у межах науково-технічної (експериментальної) розробки за темою “Медіапсихологічні стратегії цифрової трансформації суспільства та освіти” (№ держреєстрації 0123U100470), що виконується науковим колективом відділу психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України відповідно до постанови Президії НАПН України від 21 квітня 2022 р. № 1-2/5-79).

Призначений для широкого кола споживачів: передусім учасників дослідження, для яких представлені дані можуть мати персональний і інституційний смисл як інформація для самопізнання і розвитку, а також психологів – науковців і практиків, професійних громад психологів, освітян, управлінців, суспільства в цілому, для всіх, хто опікується питаннями розвитку дітей та проблемою протистояння психологічній травматизації в різних формах, у т.ч. медіатравматизації під час війни.

При використанні матеріалів дослідження посилання на Інститут соціальної та політичної психології НАПН України обов'язкове.

Адреса:  
04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15  
тел. 425-24-08 , 425-22-87  
факс. 425-45-56  
<http://www.ispp.org.ua>

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2025

## **З М І С Т**

<b>Попередній коментар.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Аудіальна складова в структурі дозвілля. Асоціативна представленість звукової реальності опитаних.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Вплив війни на звуковий світ .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Способи формування звукового світу та роль медіа.....</b>	<b>13</b>
<b>4. Аудіотворчість та використання в ній штучного інтелекту.....</b>	<b>17</b>
<b>5. Аудіоконтент і регулювання настрою.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Звуковий контент війни як чинник психотравматизації .....</b>	<b>20</b>
<b>7. Аудіоконтент у соціальних мережах.....</b>	<b>23</b>
<b>8. Медіаграмотність.....</b>	<b>26</b>
<b>КОМЕНТАРІ.....</b>	<b>27</b>
<b>Список літератури .....</b>	<b>31</b>

## ПОПЕРЕДНІ ЗАУВАЖЕННЯ

**Вибірка.** Опитування мало характер наукової розвідки, проводилося на експериментальній вибірці<sup>1</sup> 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 242 респонденти – школярі 14-17 років і дорослі віком від 18 до 71 років (99 і 143 відповідно). 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). Одилично представлені м. Житомир та Хмельницький.

**Формат бюлетеня.** Даний бюлетень представляє в друкованому форматі дані організованого опитування, накопичені і оброблені на момент його завершення в червні 2025 року. Бюлетень також існує в електронному постійно оновлюваному форматі як *динамічний довідковий бюлетень*.

*Що таке динамічний бюлетень?* Загалом динамічний бюлетень – це особлива форма видання, яка на користувацькому рівні має вигляд електронної брошури, тоді як за своїм походженням динамічний бюлетень – це є обчислення даних в актуальному часі та в заданому форматі, яке відбувається після натискання користувачем на поточне посилання

---

<sup>1</sup> Специфіка експериментальної вибірки обумовлює невисокий рівень актуалізації потенцій, передбачених логікою інтеграції даних. Однак при досягненні експериментальною вибіркою рівня репрезентативної всеукраїнської закладені потенції набудуть необхідної актуалізації.

[https://questionary.iris-psy.org.ua/bulletin.php?ind\\_type=all&bulletin\\_id=2024\\_lv\\_sound](https://questionary.iris-psy.org.ua/bulletin.php?ind_type=all&bulletin_id=2024_lv_sound)) і тому вигляд брошури бюлетень набуває не миттєво, а за якийсь помітний час. Ця його перевага необхідна для забезпечення результатом великих груп учасників, які між собою не сконсолідовані домовленістю про час формування вибірки. Саме тому в бюлетені зазначається тільки початок формату даних, накопичення яких триває по теперішній час.

Цей *узагальнений* рівень представлення результатів у Бюлетені доступний для огляду як всім учасниками опитування, так і будь-кому, хто зайде за посиланням, оскільки не містить персональних даних. Стала форма динамічного Бюлетеня забезпечується роздруківкою в електронному вигляді у pdf-форматі у будь який доступний для користувача спосіб. Загальна кількість сторінок в динамічному бюлетені визначається аналоговим методом за кількістю знаків в електронному бюлетені. Інформація в динамічному бюлетені не є сталою і на різних етапах обробки і приєднання даних буде варіюватися, що відповідно потребуватиме створення наступних версій динамічного бюлетеня, тому дата генерації і версія (випуск) є важливими для користування.

Існує *групова* форма Бюлетеня, яка є основою для нового типу суб'єктивно значимого для суспільства, громад і громадян продукту з вивчення громадської думки, що утворюється в результаті репрезентативної рефлексії. Групова форма генерується за паролем групи–учасника дослідження (школи, окремого класу) і відображає дані групи на фоні узагальнених результатів (*див. приклад Табл. 1*). Групові електронні версії бюлетеня доступні лише для спеціального користування і публікуються за рішенням відповідної групи.

Табл. 1

Розподіл відповідей на запитання "**Як часто у вас виникає бажання побути в тиші?**"

	Україна	Моя школа
постійно	10.59	15.15
часто	39.56	45.45
іноді	35.83	28.79
рідко	11.84	6.06

ніколи	2.18	4.55
--------	------	------

У поточній соціальній ситуації ця технологія може бути застосована і щодо *особистості* для кращого розуміння динаміки її звукового світу, зумовленої чинниками війни і цифровізації як підстави для методичного опрацювання в освітніх технологіях і врахування в практиках надання психологічної допомоги. У такому форматі Бюлетень доступний індивідуальному учаснику опитування за його персональним кодом-паролем.

Інформація з цього бюлетеня передбачає (особливо при досягненні вибіркою статусу репрезентативної), що користувачі різного рівня – пересічний читач, психолог, освітянин тощо – зможуть на її основі формулювати завдання до самих себе як професіоналів і членів громадянського суспільства. Застосована технологія репрезентативної рефлексії забезпечує розмову не тільки всього суспільства з кожним своїм членом, а й усвідомлення цих даних з т. з. учасника дослідження різного рівня – персонального, інституційного (заклад освіти), а також локальної (населений пункт) та регіональної (область) громад.

Програмне забезпечення реалізації технології репрезентативної рефлексії в даному дослідженні – канд. техн. наук І. М. Найдъонов.

**Як розуміти показники в бюлетені?** *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"/...) (див. Табл. 1). Ці кількісні зіставлення можуть бути використані учасником для розуміння своїх відповідей відносно узагальненого показника.

У випадку, коли спрямованість запитання перебуває в логіці "чим більше, тим краще", тоді, якщо в колонці "Україна" значення показника дорівнює,

наприклад, 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. 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](mailto:iris_psy@ukr.net)).

Наведені в Бюлетені дані у подальшому можуть використовуватися для різних ліній аналізу, зокрема виявлення взаємозв'язку між інтегральними показниками.

**Подяки.** У дослідженні звукового світу для розроблення індикаторів використано результати фокус-групових та напівструктурованих індивідуальних інтерв'ю щодо медіаспоживання під час війни, проведених у межах проєкту «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 старшому академії наук і виконується у співпраці з Національною академією наук США за підтримки зовнішніх партнерів.

Дякуємо колегам з Інституту соціальної та політичної психології НАПН України за підтримку дослідження як актуального та науково і суспільно цінного та висловлені пропозиції та побажання, зокрема Володимиру Савінову

за ретельний аналіз як інструменту, так і результатів опитування та пропозиції, якими ми обов'язково скористаємося в наших подальших дослідженнях.

Особлива подяка учасникам дослідження, зокрема педагогам, учням та їхнім батькам, а також адміністрації загальноосвітніх навчальних закладів, що взяли участь в опитуванні: Сугоняко О. О. – директору гімназії №78, Любімовій А. В. та Смирновій Г.В. – директору та педагогу-організатору гімназії "Основа" (обидва навчальні заклади м. Запоріжжя), Шпунер І. П. та Костенко О. В. – директору та заступнику директора з навчально-виховної роботи ліцею "Потенціал", Тільчаровій Н. О. та Полегенькій І. В – директору та практичному психологу ліцею "Світоч" (обидва навчальні заклади – м. Вільнянськ Запорізької області) за їх внесок у спільне благо – здобування наукових знань про звуковий світ сучасного українця, що живе в умовах воєнного часу і технологічних викликів цифровізації, як об'єктивної основи для розширення можливостей і інструментів збереження психологічного добробуту.

# 1. АУДІАЛЬНА СКЛАДОВА В СТРУКТУРІ ДОЗВІЛЛЯ. АСОЦІАТИВНА ПЕРЕДСТАВЛЕНІСТЬ ЗВУКОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ ОПИТАНИХ

Розподіл відповідей на запитання: *"Як ви зазвичай проводите вільний час?"* (у %)

У цілому

дивлюся телепередачі чи відеозаписи	48.62
займаюся спортом	38.53
граю в комп'ютерні ігри	35.78
користуюся інтернетом	74.62
читаю художні твори	28.75
читаю газети, журнали	9.17
слухаю музику	63.61
майструю, займаюся рукоділлям, творчістю	24.16
відпочиваю в сімейному колі	49.24
відвідую друзів, приймаю гостей	44.34
займаюся домашніми справами	67.28
ходжу в кіно	11.01
беру участь у громадській роботі	10.09
займаюся волонтерством (допомагаю інвалідам, хворим, самотнім)	6.73
займаюся в гуртках (танцювальному, хоровому, граю в ансамблі тощо)	10.09
відпочиваю на природі	34.86
вільного часу у мене практично не залишається	14.37
інше	4.89

**Примітка.** Сума перевищує 100%, тому що кількість варіантів відповіді, які міг обирати респондент, не обмежувалася

Розподіл відповідей на запитання: *"Люди мають здатність пізнавати світ і орієнтуватися в ньому завдяки органам чуття, зокрема сприймаючи ЗВУКИ. Яка перша асоціація у вас виникла, коли ви прочитали слово "ЗВУКИ"? (у %)*

У цілому

голоси людей (батьків, вчителя, друзів, взагалі глоси, сміх тощо)	17.74
якась музика (будь яка - пісня, інструментальна мелодія, улюблена група, музика з фільму, комп'ютерної гри тощо)	26.61
якісь звуки природи (пташиний спів, собачий гавкіт, шурхотіння листя тощо)	22.02
звуки вулиці (двигунів машин, кроків по асфальту, просто неясний шум тощо)	5.81
звуки-сигнали (сирени швидкої чи поліцейської машин, інші сигнали)	3.36
звуки вашого дому (дзенькання посуду на кухні, дзвін крапель води з крану тощо)	2.75
багато різних звуків, важко вибрати	12.23
жодного звукового образу не виникло	7.34
інше	2.14

Розподіл відповідей на запитання: *"Люди по-різному сприймають інформацію: комусь, аби легше сприйняти і запам'ятати інформацію, потрібно її прослухати, комусь - побачити картинки чи текст, іншим потрібні якісь дії, перетворення. До якого типу людей ви себе відносите?" (у %)*

У цілому

візуалів, тобто найкраще сприймаєте інформацію через зір	52.45
аудіалів, тобто найкраще сприймаєте інформацію через слух	11.04
кінестетиків, тобто найкраще сприймаєте інформацію через дотик або через рух (записати, фізично розкласти щось в певному порядку тощо)	5.52
важко визначити, бо потрібні різні способи	20.25
важно відповісти, бо ніколи про це не задумувався (не задумувалася)	10.74

## 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЗВУКОВИЙ СВІТ

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи змінилося ваше ставлення до звукової інформації протягом останнього часу, коли треба відслідковувати повітряні небезпеки?"* (у %)

У цілому

збільшилася чутливість до звуків	64.42
зменшилася чутливість до звуків	3.99
змін не відчуваю	24.23
важко відповісти	7.36

*"Звуки здатні викликати у людей різні емоції, подобатися чи не подобатися. Далі послідовно буде описано низку звуків. Які емоції – позитивні (приємні) чи негативні (неприємні) – кожен з цих звуків у вас викликає? Якщо серед звуків будуть такі, яких ви в житті уникаєте, пропустіть їх, не оцінюючи"* (у балах від 1 – однозначно негативні до 5 – однозначно позитивні.)

У цілому

	Середній показник (у балах від 1 до 5)
гуркіт грому	3.62
фонова мелодія ТСН	3.69
вболівальники на баскетбольному матчі	4.15
сирена швидкої допомоги	3.27
ритмічна музика	5.15
крики наляканого натовпу	2.54
собаки гавкають	3.41
плескіт морських хвиль	5.58
пісня "Плине кача"	3.56
звуки великої вулиці	4.06
жінка плаче	2.72
соло на барабані	4.35
звук вибуху в комп'ютерній грі	3.32
безтурботний сміх людей	4.92
звук реактивного літака	3.04
пташиний спів	5.56

Частка тих, хто відповів "так" на запитання *"Чи хотіли б ви зараз прослухати цей звук?"* (у %)

У цілому

гуркіт грому	46.60
фонова мелодія ТСН	42.11
вболівальники на баскетбольному матчі	42.55
сирена швидкої допомоги	21.43
ритмічна музика	71.12
крики наляканого натовпу	18.07
собаки гавкають	27.10
плескіт морських хвиль	80.06
пісня "Плине кача"	36.88
звуки великої вулиці	44.06
жінка плаче	14.06
соло на барабані	52.50
звук вибуху в комп'ютерній грі	25.31
безтурботний сміх людей	55.94
звук реактивного літака	20.63
пташиний спів	76.56

Розподіл відповідей на запитання: *"Як часто у вас виникає бажання побути в тиші?"* (у %)

У цілому

постійно	10.63
часто	39.69
іноді	35.63
рідко	11.88
ніколи	2.19

### 3. СПОСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗВУКОВОГО СВІТУ ТА РОЛЬ МЕДІА

Частка тих, хто відповів "так" на твердження запитання **"Якщо зібрати всі звуки різного змісту (аудіоконтент), які вас оточують зараз і які вам запам'яталися з минулого, то можна це назвати вашим ЗВУКОВИМ СВІТОМ. Цей світ утворюється багатьма способами – і цілеспрямовано, і випадково. Яким чином ви створюєте свій звуковий світ?"** (у %)

У цілому

свідомо і цілеспрямовано шукаю цікавий аудіоконтент в медіа (музику, подкасти, аудіолекції тощо)	75.31
відбираю і "колекціоную" звуки, прислухаючись до звуків навколо або в мережі	50.31
спеціально пригадую звуки з дитинства	38.13
іноді обираю маршрути, щоб почути приємні чи важливі для мене звуки (наприклад, навмисно прохожу повз консерваторію тощо)	23.13
слухаю щось за рекомендацією друзів	61.88
користуюся тим, що трапляється мені в мережі (що підкидує "штучний інтелект")	57.19
випадково натрапляю, блукаючи в інтернеті чи слухаючи радіо	82.50
слухаю по необхідності (наприклад, навчальний чи професійний контент)	72.19
сам створюю – співаю, граю, імітую звуки чи майструю пристрої, що їх імітують, створюю аудіосупровід для чогось або замовляю виконавцю	26.88
до нього потрапляють у тому числі звуки, які б я ніколи не хотів чути, але змушений слухати попри моє бажання	52.98
Чи хочете ви написати розлого про інший спосіб творення і підтримування свого звукового світу?	8.13

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи задумувалися ви раніше, до відповідей на запитання анкети, над тим, як створюється ваш звуковий світ?"** (у %)

У цілому

так, я завжди розумів (розуміла), які звуки мені подобаються, і прагнув (прагнула) зустрічі з ними	18.24
скоріше так, ніж ні	23.90
ні, ніколи про це не задумувався (не задумувалася)	43.40
ні, у мене немає власного звукового світу – він формується випадково	5.03
важко сказати	9.43

**Пам'ятаємо! Медіа пропонують різні види контенту: текстовий, візуальний, аудіоконтент, аудіовізуальний та інші змішані види контенту.**

**Яку частку у вашому медіаспоживанні займає АУДІОКОНТЕНТ, тобто виключно звуковий зміст, який ви слухаєте, отримуючи його з медіа?"**  
(у балах, від 1, що означає до 10%, до 10, що означає до 100%)

У цілому: середній показник – **6.17**

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи буває так, що ви відключаєте відео і тільки слухаєте, щоб уникнути зайвих емоцій?"** (у %)

У цілому

так	36.16
ні	47.17
важко відповісти	16.67

Розподіл відповідей на запитання: **"Як саме змінилася частка вашого аудіоспоживання протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ?"** (у %)

У цілому

збільшилася	14.78
зменшилася	13.52
то збільшувалася, то зменшувалася	41.82
важко відповісти	29.87

Розподіл відповідей на запитання: **"Який саме аудіоконтент ви найчастіше використовуєте як тло, коли займаєтеся іншими справами, спілкуєтеся або думаєте, мрієте про щось?"** (у %)

У цілому

інформаційно-аналітичний	12.23
музичний	63.30
освітній (навчальний)	14.07
розважальний розмовний (гумор)	22.02
пізнавальний (подкасти на різні теми тощо)	19.88
художній (аудіокниги тощо)	9.79
не використовую як тло	9.17
інший	2.45

**Примітка.** Сума перевищує 100%, оскільки респонденти мали можливість обирати кілька варіантів відповіді

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи хотіли б ви більше споживати саме аудіоконтенту?"** (у %)

У цілому

так	24.21
-----	-------

ні	39.31
важко відповісти	36.48

Розподіл відповідей на запитання: **"Ви споживаєте аудіоконтент з медіа, перебуваючи переважно: (у %)**

У цілому

на самоті	47.32
разом з членами сім'ї слухаю одночасно	12.89
разом з друзями слухаю одночасно	13.21
кожен слухає сам, а потім обмінюємося враженнями	16.67

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи використовуєте ви навушники для прослуховування аудіоконтенту?" (у %)**

У цілому

так, часто	52.20
так, але не часто	17.61
так, але дуже рідко	11.01
ні	19.18

Розподіл відповідей на запитання: **"Коли ви використовуєте навушники, ви насамперед робите це для того, щоб: (у %)**

У цілому

не заважати іншим	54.09
відгородитися від інших, усамітнитися, щоб до мене не чіплялися	22.33
важко вибрати	23.58

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи вважаєте ви для себе обов'язковим прослуховувати аудіоконтент, який популярний серед ваших однолітків?"** (у %)

У цілому

так, часто	7.55
так, але не часто	17.30
так, але дуже рідко	16.67
ні	51.89
важко відповісти	6.60

Частка тих, хто обрав відповідь **"так, часто"** на запитання **"Чи пропонуєте ви аудіоконтент для спільного прослуховування?"** (у %)

У цілому

друзям?	15.72
членам сім'ї?	11.32

Розподіл відповідей на запитання **"Чи дає вам прослуховування аудіоконтенту відчуття приналежності до певної спільноти (фанів, однолітків, місцевої громади тощо)?"** (у %)

У цілому

так, часто	11.01
так, але не часто	16.04
так, але дуже рідко	16.04
ні	46.54
важко відповісти	10.38

#### 4. АУДИОТВОРЧИСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ В НІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи створювали ви аудіоконтент для його розповсюдження (наприклад, щоб продемонструвати, передати комусь, поділитися в мережах)? (у %)*

У цілому

постійно	3.46
часто	10.38
іноді	20.75
рідко	20.44
ніколи	44.97

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи створювали ви аудіоконтент такими способами? (у %)*

У цілому

співаю	19.27
граю на інструменті	8.87
спеціально слухаю звуки, які видобуваються з різних предметів	5.20
підбираю аудіосупровід (для презентацій, шкільних заходів тощо)	17.43
створюю звукові композиції	5.50
майструю шумові інструменти для імітування звуків природи	1.53
записую звуки як звуковий "портрет" певних місць (моя вулиця, узбережжя тощо)	5.50
практикую вимовляння голосних звуків при медитації	2.45
насвистую	8.87
жодного з перерахованих способів не використовую	13.76
не створюю аудіоконтенту	44.95
інший	3.67

**Примітка.** Сума перевищує 100%, тому що кількість варіантів відповіді, які міг обирати респондент, не обмежувалася

Частка тих, хто відповів "так" на твердження запитання **"Ви створюєте аудіоконтент, тому що:** (у %)

У цілому

мені це цікаво, подобається	37.03
це мене заспокоює, допомагає пережити складні ситуації	34.38
це відволікає від повсякденних турбот, проблем	40.69
це наснажує, заряджає енергією	41.64
це піднімає мене в очах моїх друзів	12.93
це нагода бути з іншими	15.77
вимушено, щоб уникнути покарання	7.89
підзаробляю цим	6.62
маю інші причини	6.62

Розподіл відповідей на запитання **"Чи є у вас досвід створення аудіоконтенту, наприклад, музики, за допомогою штучного інтелекту?"** (у %)

У цілому

так, часто користуюся	1.26
так, але рідко користуюся	14.20
ні, не користуюся, але спробую	28.71
ні, не користуюся і не планую	48.26
важко відповісти	7.57

## 5. АУДІОКОНТЕНТ І РЕГУЛЮВАННЯ НАСТРОЮ

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи використовуєте ви аудіоконтент (і звуки в цілому) як інструмент регулювання власного настрою? (у %)*

У цілому

так	41.01
так, коли потрапляю у складні життєві ситуації	23.66
ні	35.33

Розподіл відповідей на запитання: *"Як часто протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ** ви використовували аудіоконтент для регуляції настрою, своїх емоцій, коли потрапляли у складні ситуації чи мали якісь проблеми? (у %)*

У цілому

постійно	11.04
часто	16.40
іноді	30.28
рідко	19.24
ніколи	13.88
не потрапляв (не потрапляла) в такі ситуації	9.15

## 6. ЗВУКОВИЙ КОНТЕНТ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ

Частка тих, хто обрав відповідь " завжди " на запитання *"Коли ми щось слухаємо або після прослуховування у нас може виникати в уяві картина реальності, яка породжена почутим. Іноді ця картина буває такою яскравою, що стає для нас реальністю, в якій, як нам здається, ми насправді перебуваємо тут і зараз, або яка певний час "не відпускає" нас. Оберіть відповідь, яка вам найбільше підходить для такої ситуації"* (у %)

У цілому

коли слухаю, то здається, що це реально прямо тут відбувається зі мною	9.46
коли вже не слухаю аудіо, а воно ніби звучать у мене в голові	9.15
сильно переживаю чи засмучуюся через почуте в аудіотрансляції	3.79
не хочу думати про почуте, але воно крутиться в голові	6.31
мені це снилося	3.15

Частка тих, хто обрав відповідь "завжди " на запитання *"Чи бувало протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ, що під час прослуховування аудіоконтенту ви* (у % )

У цілому

злилися, відчували гнів	0.32
лякалися, відчували страх	1.58
відчували сором, було соромно	1.26
засмучувалися, було дуже сумно	2.52
раділи, було приємно	10.73
співчували, було дуже жалко	3.47
щось відчували, але було важко розібратися	3.47
нічого не відчували	3.47

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи маєте у своєму досвіді переживання від звуків вибухів поблизу?"* (у %)

У цілому

так, було дуже близько (наприклад, вилетіло скло з вікна)	24.92
так, було відчутно дрижання підлоги, але ніщо не постраждало	51.42
так, але це були досить далекі вибухи	16.09
ні, я не потрапляв (не потрапляла) в такі ситуації	7.57

Розподіл відповідей на запитання: *"Чи вплинула війна на ваше бажання побути в тиші?"* (у %)

У цілому

так, більше хочеться тиші	55.84
так, менше хочеться тиші	5.05
не вплинула	24.92
важко відповісти	14.20

Розподіл відповідей на запитання: *"Скільки часу вам достатньо бути в оточенні звуків, щоб захотіти тиші?"* (у %)

У цілому

пів години	9.46
1-2 години	17.67
3-6 годин	24.29
пів доби	14.83
доба	4.10
мені ніколи не хочеться бути в тиші	5.05
важко відповісти	24.61

Розподіл відповідей на запитання: *"Скільки часу вам достатньо перебувати в тиші, аби захотілося повернутися у світ звуків?"* (у %)

У цілому

пів години	11.67
1-2 години	23.66
3-6 годин	15.46
пів доби	12.62
доба	4.42
невизначено довго	7.57
важко відповісти	24.61

**"Яка гучність звуків середовища, в якому ви перебуваєте протягом дня, є для вас комфортною ОСТАННІМ ЧАСОМ (місяць-два)?** (у балах від 1 до 10)

Середній показник – <b>4.92</b>
---------------------------------

**"Якою ви хотіли б, щоб була гучність звуків середовища, в якому ви перебуваєте протягом дня, В МАЙБУТНЬОМУ, щоб вам було комфортно?** (у балах від 1 до 10)

Середній показник – **4.50**

--	--	--

## 7. АУДІОКОНТЕНТ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

"Далі просимо вас відповісти на 3 блоки (I-III) повторюваних запитань про ваш досвід користування соціальними мережами" (у балах від 1 до 5)

У цілому

**Блок I. Як ЧАСТО вам ТРАПЛЯЄТЬСЯ такий контент у соціальних мережах, в якому той (та), хто його опублікував (опублікувала)...**

	Середній показник (у балах від 1 до 5)
виглядає красиво	3.34
показує, що йому (їй) дуже весело	3.28
виглядає успішно (наприклад, досягає чогось в навчанні чи в хобі)	3.39
показує, наскільки чудова в нього/неї дружба (наприклад, що їм дуже весело разом)	3.00
робить приємні речі (наприклад, ходить у кінотеатр чи зоопарк, п'є/їсть з другом/друзями)	3.06
демонструє гарний стиль одягу	3.44
показує, що щасливий (щаслива)	3.36
ділиться чимось еротичним чи сексуальним	1.87
показує якесь гарне свято	2.93
показує щось патріотичне	3.39
<b>ділиться аудіальним контентом (музикою, піснями, іншою звуковою інформацією)</b>	3.26
розказує про свою біду, горе чи інші негаразди	2.76
обурюється несправедливістю	2.77
критикує когось чи щось	2.71
висловлює свою ненависть до чогось/когось	2.44
радіє, що в іншого якісь негаразди	1.75
ділиться воєнним контентом	2.67
радіє поразкам ворогів	2.70
повідомляє щось для вас практично корисне	3.17
організовує спільну справу і згуртовує	2.66
проявляє людяність	3.37
емоційно підтримує і надихає	3.42



**Блок II. Як ЧАСТО вам ПОДОБАЮТЬСЯ публікації у соціальних мережах, у яких той (та), хто їх опублікував (опублікувала)...**

	Середній показник (у балах від 1 до 5)
виглядає красиво	3.59
показує, що йому (їй) дуже весело	3.20
виглядає успішно (наприклад, досяг чи досягла чогось в навчанні чи в хобі)	3.33
показує, наскільки чудова їх дружба (наприклад, що дуже весело разом)	3.19
робить приємні речі (наприклад, ходить у кінотеатр чи зоопарк, п'є/їсть з другом/друзями)	3.18
демонструє гарний стиль одягу	3.48
показує, що щасливий чи щаслива	3.41
ділиться чимось еротичним чи сексуальним	1.92
показує якесь гарне свято	3.13
показує щось патріотичне	3.38
<b>ділиться аудіальним контентом (музикою, піснями, іншою звуковою інформацією)</b>	3.44
розказує про свою біду, горе чи інші негаразди	2.32
обурюється несправедливістю	2.50
критикує когось чи щось	2.24
висловлює свою ненависть до чогось/когось	2.00
радіє, що в іншого якісь негаразди	1.75
ділиться воєнним контентом	2.43
радіє поразкам ворогів	2.65
повідомляє щось для вас практично корисне	3.41
організовує спільну справу і згуртовує	2.97
проявляє людяність	3.66
емоційно підтримує і надихає	3.67

**Блок III. Як ЧАСТО, коли ВИ ПУБЛІКУЄТЕ щось у соціальних мережах, в цих дописах ви...**

	Середній показник (у балах від 1 до 5)
виглядаєте красиво	3.07
показуєте, що вам дуже весело	2.43
виглядаєте успішно (наприклад, ви досягли чогось в навчанні чи в хобі)	2.55
показуєте, наскільки чудова ваша дружба (наприклад, що вам дуже весело разом)	2.44
робите приємні речі (наприклад, ходите у кінотеатр чи зоопарк, п'єте/їсте з другом/друзями)	2.48
демонструєте гарний стиль одягу	2.50
показуєте, що ви щасливі	2.55
ділитесь чимось еротичним чи сексуальним	1.48
показуєте якесь гарне свято	2.28
показуєте щось патріотичне	2.50
<b>ділитесь аудіальним контентом (музикою, піснями, іншою звуковою інформацією)</b>	2.43
розказуєте про свою біду, горе чи інші негаразди	1.67
обурюєтеся несправедливістю	1.86
критикуєте когось чи щось	1.64
висловлюєте свою ненависть до чогось/когось	1.60
радієте, що в іншого якісь негаразди	1.45
ділитесь воєнним контентом	1.85
радієте поразкам ворогів	2.09
повідомляєте щось для вас практично корисне	2.42
організовуєте спільну справу і згуртовуєте	2.18
проявляєте людяність	2.72
емоційно підтримуєте і надихаєте	2.70

## 8. МЕДІАГРАМОТНІСТЬ

Частка тих, хто "цілком згоден" з твердженнями запитання **"Чи згодні ви з наведеним нижче судженням?"** (у %)

У цілому

Я часто помічаю логічні неузгодженості між змістом суспільно-політичних медіаповідомлень і життєвими реаліями.	29.58
Зазвичай мені вдається помічати фальш у повідомленнях засобів масової інформації.	25.72
Я продивляюся кілька передач різних телеканалів (сайтів), щоб зіставити різні тлумачення подій.	26.37
Після перегляду передач звертаюся до інших джерел за ширшими повідомленнями та коментарями.	27.65
Я маю дуже вибіркоче медіаспоживання, вибираю наперед тільки те, що вважаю за потрібне переглянути.	39.87
Я знаю, яка інформація мені зараз не потрібна, уникаю її.	43.73
Є інформація, яку я не буду дивитись за жодних обставин.	47.91
Коли я шукаю інформацію, то зосереджуюсь виключно на пошуку необхідної для мене, не відволікаючись на іншу.	36.01
Якщо я дізнаюся, що інформація походить з країни-агресора, не витрачаю на неї час, шукаю інше джерело.	51.13
Я практикую медіадієту (проведення певного часу без смартфона, гаджетів).	18.97
Я вважаю мою саморегуляцію медіаспоживання цілком ефективною для мене.	25.72
Я цілком задоволений рівнем забезпечення моїх інформаційних потреб.	31.83
Я використовую телевизор (радіо чи комп'ютер або смартфон) як звуковий фон, займаючись іншими справами.	37.94
Я часто знаходжу докази, щоб спростувати інформацію.	19.61
Я знаю, хто є власниками медіа: телеканалів, які я дивлюся, соцмереж, якими користуюся.	14.79
Я свідомо ставлюся до будь-якої інформації.	37.30

Розподіл відповідей на запитання: **"Чи можете ви сказати, що час, витрачений на заповнення анкети, був виправданий отриманням інформації і розширенням картини звукового світу?"** (у %)

У цілому

так	74.60
ні	25.40

## КОМЕНТАРІ

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.

**АУДІОКОНТЕНТ І РЕГУЛЮВАННЯ НАСТРОЮ.** 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 ВІЙНИ 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 половини опитаних (у 48%), уникатимуть інформації, бо знають, що вона зараз не потрібна 44%, не будуть витратити 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%.

## Список літератури

- Блінов О. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР) // Psychological Journal. 2018. Т. 11, № 1. С. 26–37. URL: [https://www.researchgate.net/publication/326411719\\_OPITUVALNIK\\_SKRININGU\\_POSTTRAVMATICNOGO\\_STRESOVOGO\\_ROZLADU\\_OS\\_PTSR](https://www.researchgate.net/publication/326411719_OPITUVALNIK_SKRININGU_POSTTRAVMATICNOGO_STRESOVOGO_ROZLADU_OS_PTSR)
- Глап'як, А. (ред.). (2023). Українські медіа в умовах війни. Правові норми та досвід. Варшава. <https://msj.ukma.edu.ua/news/7331-ukrainski-media-v-umovakh-viiny-pravovi-normy-ta-dosvid/>
- Григоровська Л. В., Дятел Н. Л., Найдъонова Л. А., Найдъонов М. І. Динаміка медіаспоживання вразливими аудиторіями, медіатравматизація і опанування медіастресами війни. Українські підлітки. Березень–травень 2024 : інформаційний бюлетень. Київ : IRIS, 2024. 66 с. <http://doi.org/10.59416/AAWT8942>
- Григоровська Л. В., Найдъонов М. І., Найдъонова Л. А. Динаміка медіаспоживання, медіатравматизація і опанування вразливими аудиторіями медіастресами війни. Українські мігранти в Польщі. Лютий–квітень 2024 : інформаційний бюлетень. Київ, 2024. 66 с. <http://doi.org/10.59416/AAVL4474>
- Григоровська Л. В., Найдъонов М. І., Найдъонова Л. А. Накопичування компетентності в процедурах репрезентативної рефлексії : методичні рекомендації [Електронний ресурс]. 2016. URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/st\\_0145.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/st_0145.pdf)
- Гулько Б. А. Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу // Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015. Т. 19, № 1. С. 216–219. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm\\_u\\_2015\\_19\\_1\\_59](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vvnm_u_2015_19_1_59).
- Давіденко К. Посттравматичний стресовий розлад: рекомендації з профілактики та лікування // Український медичний часопис. 2019. URL: <https://www.umj.com.ua/article/159875/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-rekomendatsiyi-z-profilaktiki-ta-likuvannya>
- Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- Карачевський А. Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. 2016. № 25. С. 607–623. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo\\_2016\\_25\\_97](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2016_25_97)
- Манукян Ю. Звукові ландшафти за часів війни. Голос німоти. 2022. URL: <https://postimpreza.org/texts/zvukovi-landshafty-za-chasiv-viiny-holos-nimoty>
- Найдъонов І. М., Найдъонов М. І., Григоровська Л. В. Динамічний показник виконання технічного завдання опитування (Виконання ТЗ опитування) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64081 від 12.02.2016. 2016. URL: <http://doi.org/10.59416/KWLK9773>
- Найдъонов І. М., Найдъонов М. І., Найдъонова Л. А., Григоровська Л. В. Електронний бюлетень «Моніторинг професійного самоздійснення в умовах упровадження Національної рамки кваліфікацій» (Генерація бюлетеня. НРК) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64077 від 12.02.2016. 2016. URL: <http://doi.org/10.59416/UCYH4230>
- Найдъонов І. М., Найдъонов М. І., Найдъонова Л. А. Мобільне мультимедійне тестування ставлення батьків до впливу телебачення на дитину (ММТ-медіакультура) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 47184 від 14.01.2013. 2013. URL: <http://doi.org/10.59416/ZDPX1038>
- Найдъонов І. М., Найдъонов М. І., Григоровська Л. В. Модуль генерації кодів-паролей для тестування професійного самоздійснення за запитом інтерв'юера (Генерації кодів-паролей.

НРК) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64083 від 12.02.2016. 2016. URL: <http://doi.org/10.59416/BZIW4717>

Найдьонов І. М., Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Модуль самореєстрації для тестування професійного самоздійснення за власною ініціативою (Самореєстрація. НРК) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64082 від 12.02.2016. 2016. URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/as\\_64082.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/as_64082.pdf)

Найдьонов І. М., Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Техніка продовження перерваного он-лайн тестування професійного самоздійснення (Продовження тестування. НРК) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64084 від 12.02.2016. 2016. URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/as\\_64084.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/as_64084.pdf)

Найдьонов І. М., Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Управління виконанням технічного завдання опитуванням (Управління виконанням ТЗ опитування) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 64080 від 12.02.2016. 2016. URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/as\\_64080.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/as_64080.pdf)

Найдьонов І. М., Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А., Найдьонова Л. М. Управлінський моніторинг ходу мобільного мультимедійного тестування (Управління ММТ) : комп'ютерна програма ; авторське свідоцтво № 47183 від 14.01.2013. 2013. URL: <http://doi.org/10.59416/ZLNO3416>

Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Динаміка оцінок престижності професій, що користуються попитом на ринку праці. Чинники, умови та особливості вибору професії : інформаційний бюлетень. Листопад 2010 / упоряд. О. М. Лисенко ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : ІСПП НАПН України, 2010. 128 с. URL: <http://doi.org/10.59416/LCYP4097> Початок форми

#### Кінець форми

Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. Концептуалізація рівнів відбиття реальності у відповідності до професійної рамки кваліфікацій : груп-рефлексивний підхід // Психологія особистості професіонала : збірник статей. Київ : Педагогічна думка, 2016. С. 33–44. URL: [http://iris-psy.org.ua/publ/st\\_0143.pdf](http://iris-psy.org.ua/publ/st_0143.pdf)

Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Репрезентативна рефлексія і рефлексивна ємність середовища спілкування як механізми профорієнтації при впровадженні Національної рамки кваліфікацій // Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Міленіум, 2016. Вип. 38 (40). С. 218–245. URL: <https://sppstudios.com.ua/uk/journals/vol-22-no-1>

Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В. Свідома і системна саморегуляція суб'єктів соціалізації: груп-рефлексивний підхід // International Journal of Education & Development. Psychology / Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukrainian Association of Educational and Developmental Psychology. Hamilton ON : Accent Graphics Communications, 2017. Vol. 3. P. 25–37. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708874/1/International-Journal-of-Education---Development.--2017-3-----pdf>

Найдьонов М. І. Формування рефлексивного управління в організаціях : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Київ, 2010. 434 с. <http://doi.org/10.59416/GHNS9634>

Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. Модель репрезентацій групового суб'єкта в наданні психологічної допомоги // Теорія і практика допомоги особистості в психологічному консультуванні і психотерапії : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2005. С. 81–84. URL: <http://doi.org/10.59416/FOFD1712>

Найдьонова Л. А. Вплив медіа на розвиток особистості // Медіаосвіта та медіаграмотність : підручник / ред.-упоряд. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенко ; за наук. ред. В. В. Різуна. Київ : Центр вільної преси, 2012. С. 237–282. URL: <https://www.aup.com.ua/uploads/momg.pdf>

Медіапсихологія на перетині інформаційного та освітнього просторів : монографія / за ред. Л. А. Найдьонової. Київ : Міленіум, 2014.

Найдьонова Л. А. Цифрові ризики в умовах дистанційної освіти в часи пандемії // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2021. Т. 3, № 1. DOI: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>

Найдьонова Л. А. Картина світу і офлайн-першість ставлень до життя // Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. 2021. С. 11–12. URL: <https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Kontseptsiia-vykhovannia-ditey-ta-molodi-v-tsyfrovomu-prostori.pdf>

Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. 2-ге вид., стер. Кіровоград : Імекс–ЛТД, 2015. 244 с. URL: <http://doi.org/10.59416/FAOW7672>

---

Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В., Губеладзе І. Г., Найдьонов М. І., Умеренкова Н. І., Дятел Н. Л. Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокус-групових досліджень // Проблеми політичної психології. 2024. Т. 15 (29). С. 73–95. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-153>

---

Найдьонова Л. А., Губеладзе І. Г., Умеренкова Н. Ф., Дятел Н. Л., Григоровська Л. В., Найдьонов М. І. Динаміка медіаспоживання, медіатравматизація і опанування вразливими аудиторіями медіастресів війни. Дружини військових, внутрішньо переміщені особи, фінансово мало забезпечені мешканці сіл і маленьких містечок. Лютий–травень 2024 : інформаційний бюлетень. Ч. 3. Київ–Warszawa : IRIS, 2024. 44 с. <http://doi.org/10.59416/ACFO5800>

---

Найдьонова Л., Найдьонов М., Григоровська Л. Медіатравма і симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей // Журнал сучасної психології. 2022. № 4. С. 36–70. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-7>

---

Найдьонова Л. А., Череповська Н. І., Чаплінська Ю. С., Малецька О. О., Найдьонов М. І. Діагностично-розвивальний проект «Медіакультура в часи пандемії». Частина перша. Медіа і твоє майбутнє : довідковий бюлетень. Січень 2021 / уклад. І. М. Найдьонов ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 62 с. URL: [https://prof-prestige.org.ua/publ/Inf\\_bul\\_2021-3.pdf](https://prof-prestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021-3.pdf)

---

Пресреліз – Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни / Інститут соціальної та політичної психології. 2022. URL: <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povno-masshtabnoii-vijni/>

---

Annelies A. “Our Ears Lived Their Own Lives”. The Auditory Experience in Breslau Autobiographical Literature during the Third Reich // Avant. 2020. Vol. XI, No. 3. DOI: <https://doi.org/10.26913/avant.2020.03.32>

---

Birdsall C. Nazi Soundscapes: Sound, Technology and Urban Space in Germany, 1933–1945. Amsterdam : Amsterdam University Press, 2012. [https://doi.org/10.26530/OAPEN\\_424532](https://doi.org/10.26530/OAPEN_424532)

---

Brzostek B. Soundscapes of Stalinism. Acoustical Experiences in Bucharest in the 1940s and 1950s // *Journal of Sonic Studies*. 2022. No. 23. URL: <https://www.researchcatalogue.net/view/1652031/1652032>

---

Civit M., Civit-Masot J., Cuadrado F., Escalona M. J. A systematic review of artificial intelligence-based music generation: Scope, applications, and future trends // *Expert Systems with Applications*. 2022. Vol. 209. Article 118190. URL: <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/42235b0c-3597-41c8-bc96-481bca50bbdc/content>

---

Daughtry J. M. *Listening to War: Sound, Music, Trauma, and Survival in Wartime Iraq*. Oxford : Oxford University Press, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199361496.001.0001>

---

De La Torre F. M., Hernandez J., Wilson A. D., Amores J. Sonora: Human-AI Co-Creation of 3D Audio Worlds and its Effect on Anxiety // *CHI '25: Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. 2025. Article No. 308. P. 1–22. <https://doi.org/10.1145/3706598.3713316> ; URL: <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3706598.3713316>

---

Deruty E., Grachten M., Lattner S., Nistal J., Aouameur C. On the development and practice of AI technology for contemporary popular music production // *Transactions of the International Society for Music Information Retrieval*. 2022. Vol. 5, No. 1. P. 35–49. DOI: <https://doi.org/10.5334/tismir.100>

---

*Digital Sound Studies* / eds. M. C. Lingold, D. Mueller, W. Trettien. Durham : Duke University Press, 2018. URL: <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/25765>

---

Ettman C. K., Galea S. The Potential Influence of AI on Population Mental Health // *JMIR Mental Health*. 2023. Vol. 10. Article e49936. <https://doi.org/10.2196/49936>

---

Fox K. Reflection-AI: augmenting creativity or compromising authenticity? Reflections on using generative AI in audio education // *Frontiers in Communication*. 2025. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2025.1613254>

---

Gray J. *When AI is making music, where do the humans fit in?* Los Angeles : The Ringer, 2023. URL: <https://www.theringer.com/2023/06/01/music/ai-music-chatgpt-drake-weeknd-boomy-voicemod>

---

Giuntella O., Konig J., Stella L. Artificial intelligence and the wellbeing of workers // *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article No. 20087. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-98241-3>

---

Hakala V., Mielityinen L., Peltonen K., Laajasalo T., Ellonen N. Growing Up Amidst Active Warfare: Understanding the Experiences of Ukrainian Adolescents Through Chat Data // *Sociology, Political Science*. 2024. <https://doi.org/10.1177/0044118X241296552>

---

Kang H., Lou C. AI agency vs. human agency: Understanding human–AI interactions on TikTok and their implications for user engagement // *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2022. Vol. 27, No. 5. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac014>

---

Klimova B., Pikhart M. Exploring the effects of artificial intelligence on student and academic well-being // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1498132>

---

Lecamwasam K., Chaudhuri T. R. Exploring listeners' perceptions of AI-generated and human-composed music for functional emotional applications. Preprint. 2025. DOI: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.02856>

---

Lopez M. J. *Sonic Pasts. Acoustical Heritage and Historical Soundscapes*. London : Routledge, 2025. <https://doi.org/10.4324/b22976>

---

Pfefferbaum B. Aspects of Exposure in Childhood Trauma: The Stressor Criterion // *Journal of Trauma & Dissociation*. 2005. Vol. 6, No. 2. P. 17–26. [https://doi.org/10.1300/J229v06n02\\_03](https://doi.org/10.1300/J229v06n02_03)

---

Schubert E. On the Performance of Sound: The Acoustic Territory of Post-War Sarajevo, Bosnia and Herzegovina // *Journal of Sonic Studies*. 2012. No. 1. URL: <https://www.researchcatalogue.net/view/221448/221449>

---

Suh M., Youngblom E., Terry M., Cai C. J. AI as social glue: Uncovering the roles of deep generative AI during social music composition // *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York, 2021. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445219>

---

Suied C., Susini P., McAdams S. Evaluating Warning Sound Urgency With Reaction Times // *Journal of Experimental Psychology: Applied*. 2008. Vol. 14, No. 3. P. 201–212. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.14.3.201>

---

Tańczuk R., Wieczorek S. (eds.). *Sounds of War and Peace: Soundscapes of European Cities in 1945*. Edited collection. 2018. URL: <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/42329>

---

Williams D., Hodge V. J., Wu C.-Y. On the use of AI for Generation of Functional Music to Improve Mental Health // *Frontiers in Artificial Intelligence*. 2020. Vol. 3. DOI: <https://doi.org/10.3389/frai.2020.497864>

---

Zasiekina L., Hordovskya T., Kozihora M. Understanding Language and Speech in the Voice of Collective Trauma // *Psycholinguistics in a Modern World*. 2020. Vol. 15. P. 84–88. <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2020-15-84-88>

---

