МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України (м. Київ)
Харківський національний педагогічний університет ім. С. Г. Сковороди (м. Харків)
Харківська державна академія дизайну і мистецтв (м. Харків)
Західноукраїнський національний університет (м. Тернопіль)
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)
Полтавський державний аграрний університет (м. Полтава)
Благодійний фонд «Юнайтед Хелп Юкрейн» центр психологічної допомоги «Смуга» (м. Івано-Франківськ)
Українська асоціація танцювально-рухової терапії (УАТРТ) (м. Дніпро)

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ФУНДАМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Харків, 16 жовтня 2026 року)

м.Харків
2026

Ментальне здоров'я у системі освіти як фундамент національної стійкості: Збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 16 жовтня 2026 р., Том 2. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. – 2026. – 315 с.

Автори несуть повну відповідальність за опубліковані матеріали.

Збірник тез доповідей (Том 2) містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Ментальне здоров'я у системі освіти як фундамент національної стійкості». У наукових працях висвітлено актуальні питання формування психологічно безпечного освітнього середовища, розвитку психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Розглянуто роль педагогічних підходів, соціально-емоційного навчання та психологічної підтримки у забезпеченні особистісного благополуччя. Особливу увагу приділено впливу медіа та цифрових комунікацій на ментальне здоров'я, питанням інформаційної безпеки, медіаграмотності та психологічного благополуччя особистості в сучасному інформаційному середовищі.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі закладів вищої освіти.

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2026

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 3
ПЕДАГОГІКА СТІЙКОСТІ: ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Bilyk O.M., Borysova A.O. Soft skills training as a tool to create a psychologically safe educational environment	8
Suprun D., Makarenko P. Mentor-ai: ai-enhanced mental health education for strengthening national resilience	12
Бакай А.Г. Психологічні детермінанти емоційного вигорання вчителів в умовах воєнних дій	19
Балан К.І. Вплив мотивації досягнення успіху на прокрастинацію учнів старших класів	23
Богдан Ж.Б., Прокоф'єва К.С. Емоційний інтелект як психологічний ресурс збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти	26
Вікхем А.А. Теоретичні засади вивчення зв'язку проблемного використання соціальних мереж із тривожністю та самооцінкою підлітків	29
Григор'єв І.Ю. Методи підтримки ментального здоров'я старшокласників на уроках англійської мови	34
Іщукова К.С. Безпечне освітнє середовище як чинник збереження ментального здоров'я підлітків	38
Карасьова О.І. Стратегії травмо-поінформованої педагогіки у закладі загальної середньої освіти як основа психологічної безпеки здобувачів освіти	42
Кіореску І.Є., Письменчук А.А., Павленко М.С. Психолого-педагогічні засади формування навичок безпечної поведінки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку засобами наочно-методичного посібника «вартовий безпеки»	45
Кіріллова А.О. Альтернативна та додаткова комунікація як засіб забезпечення психологічної безпеки дітей з особливими освітніми потребами	48
Комбарова А.О. Особистісні ресурси відновлення психологічного благополуччя вчителів в умовах війни	54
Литвиненко П.С. Організаційна компетентність майбутніх психологів як чинник їх професійної стійкості	59
Лічман К.В. Івент-технології як інструмент формування безпечного освітнього середовища у закладах загальної середньої освіти	63

Локойда Т.М. Інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL) в освітній процес старшої школи як чинник формування резилієнтності ліцеїстів	67
Машкара К.М. Особистість педагога як чинник формування психологічно безпечного освітнього середовища	70
Михайлюк Н.В. Psychological safety in the educational environment	74
Міхєєва І.Л. Хронічний стрес в учнівському середовищі: чинники виникнення та напрями психологічного супроводу	78
Науменко Н.В. Воєнний стан як чинник виникнення специфічних стресових факторів, що впливають на педагогічних працівників спеціальних закладів освіти	81
Паульс В.О. Психолого-педагогічний потенціал нетрадиційних форм навчання іноземних мов у формуванні психологічно безпечного освітнього середовища закладів загальної середньої освіти	86
Рало Ю.В. Психологічна стійкість вихователя закладу дошкільної освіти як ресурс збереження психоемоційного благополуччя в умовах воєнного стану	90
Резнік С.М., Макєєв Є.Ю. Лідерство у забезпеченні безпечного освітнього середовища при проведенні тестового контролю у ЗВО	96
Саган І.О. Роль емоційного інтелекту як чинника оптимізації міжособистісних відносин підлітків з особливими освітніми потребами	99
Сапранкова К.В. Система профілактики булінгу як складова психологічно безпечного освітнього середовища	103
Шевченко П.М. Емпатія як складова соціально-комунікативної взаємодії фахівців соціономічної сфери	108
Яворський А.Р. Філософсько-антропологічні витоки нігілізму в Україні	111

СЕКЦІЯ 4
МЕДІА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: КОМУНІКАЦІЯ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Авраменко О. О. Медіапланування університетських івентів для формування бренду ЗВО та психологічно безпечної комунікації	115
Афанасьєва О.М. Від інформаційного перевантаження до медіатравми: вплив воєнного контенту на ментальне здоров'я українців	121
Байєр С.Д. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я студентської молоді	126
Бабяк М.Б. Стратегічні комунікації цифрових медіа як чинник інформаційного добробуту та ментального здоров'я аудиторії	130
Бінчарська В.Е. Вплив інформаційного перевантаження та специфіки споживання медіаконтенту на ментальне здоров'я	135
Волкова А.О. Психологічні чинники критичного ставлення молоді до візуального рекламного контенту в цифровому середовищі	141
Геращенко І.М. Цифрові маркетингові комунікації та культура ментального здоров'я: роль реклами, pr і соціальних медіа	147
Зима О.Г. Медіакомунікація щодо ментального здоров'я як чинник національної стійкості: жанрово-форматний вимір	154
Ivanova I. B. The therapeutic potential of storytelling in contemporary media	161
Івко Г.Л. Психологічні особливості реагування особистості на ситуацію публічного виступу	164
Клименко Я. П. Ментальне здоров'я та втома від новин в локальних медіа україни	170
Knoch K., Ivanova I.B. Media project management as a foundation for inclusive contemporary education	172
Ковалевська О. Є. Цифрова самотність як виклик ментальному здоров'ю молоді	175
Ковік А.Є. Візуальні практики та емпатичний дизайн у корпоративних медіакомунікаціях як чинник підтримки ментального здоров'я споживачів в умовах суспільних викликів	179
Козаченко О.Д. Перевірка джерел як інструмент протидії фейкам, паніці та поширенню дезінформації під час криз	183
Конєва Д. О. Евакуація з прикордоння сумщини: історія однієї евакуації	189
Кравченко А.С. Вплив споживання новинного медіаконтекну на психологічний стан молоді	192

Левченко М.Р. Мультимедійний вимір інформаційних кампаній з психологічної самодопомоги	197
Ликова К.І. Етика висвітлення чутливих тем у медіа як чинник психологічної безпеки суспільства	200
Лисенко В.П. Феномен негативних новин у медіа: вплив на увагу та ментальне здоров'я	204
Мар'єнко В.А. Вплив візуального контенту соціальних мереж на емоційний стан аудиторії	212
Мельник Н.В. Чорний гумор під час війни: комунікаційний феномен і механізм психологічної адаптації	219
Ноздріна О.О. Медіагігієна як навичка психологічного самозахисту: чи можна її формувати через медіаосвіту	225
Околіта Н.В. Соціальні мережі як чинник емоційного виснаження особистості в умовах війни	230
Pedorenko V.Yu. Professional communication culture of future psychologists in the digital communicative environment: boundaries between professional and personal communication on social media	233
Пігарєва А.І. Вплив інформаційного перенавантаження в соціальних медіа на ментальне здоров'я української аудиторії	239
Підько Д.Є. Короткі відеоформати як інструмент комунікації про ментальне здоров'я в соціальних мережах	243
Полякова А.О. Соціальні мережі як інструмент підтримки ментального здоров'я молоді	250
Посохова Д.Л. Цифровий естетичний контент як ресурс ментального здоров'я	254
Просяник О. П. Трансформація комунікаційних практик в умовах криз	257
Смородська К.О. Соціальна підтримка як чинник збереження ментального здоров'я особистості	260
Starkova H. Navigating the infodemic and trauma: transformation of professional values among ukrainian media students	265
Старкова Г.В., Бондар О.І. Християнські мас-медіа та ментальне здоров'я суспільства: соціологічні орієнтири контенту	269
Стефанчук Б. Соціальні мережі у викладанні французької мови та літератури як ресурс комунікативної активності й ментального благополуччя студентів	272
Тесленко Д.С. Вайб-контент у соціальних мережах: вплив візуальної естетики на рівень тривожності молоді	278

Турчан В.В. Думскролінг як феномен сучасного медіаспоживання та його вплив на ментальне здоров'я молоді	283
Черкай Д. Академічна культура в архітектурній освіті як основа ментального благополуччя здобувачів вищої освіти	289
Чжуан Янь. Ментальне здоров'я учнів у контексті трансформації освітньої політики в китайській народній республіці	294
Чумаченко П.О. Особливості висвітлення тем ментального здоров'я в регіональних онлайн-медіа	299
Школова П.С. Монтаж як інструмент візуальної комунікації: психологія сприйняття кадру в умовах інформаційного перевантаження	303
Яресько К.В. Підготовка майбутніх медійників до роботи в умовах комунікаційного тиску	309

СЕКЦІЯ 3
ПЕДАГОГІКА СТІЙКОСТІ: ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Bilyk O. M.
Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Professor of the Department of Psychology and Sociology,
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
Kharkiv, Ukraine
Borysova A. O.
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology and Sociology,
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
Kharkiv, Ukraine

SOFT SKILLS TRAINING AS A TOOL TO CREATE A PSYCHOLOGICALLY SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

In the conditions of contemporary social challenges characterising present-day Ukrainian society, the role of education and educational institutions in supporting and preserving the mental health of all participants in the educational process is becoming increasingly salient. The creation and maintenance of a psychologically safe educational environment constitutes one of the primary objectives of the educational policy of every Ukrainian higher education institution.

The concept of "psychological safety" in Ukrainian academic discourse is considered as integrative, which means, "as a process (each time is created anew), as a state (satisfying the basic need for security), and as a personality trait (acting as an

internal resource for resistance to and counteraction of destructive influences)" [1, p. 88]. Attention to psychological safety is particularly acute during crisis periods and emergencies. Specifically, such an emergency, caused by active military operations covering almost the entire territory of Ukraine, has emerged in society. Ukrainian educational institutions have faced a daunting challenge in ensuring both the physical safety of students within the educational environment and the organisation of support for their mental health, i.e., the formation of psychological safety in the educational environment. The war negatively affects the sense of psychological safety of all participants in the educational process, namely, students, educators, and other staff involved in its organisation and implementation.

In August 2022, the State Service for the Quality of Education of Ukraine developed "*A Safe Educational Environment: New Dimensions of Safety"* handbook, which, among other measures to ensure the safety of the educational process, identifies support for teachers' participation in psychological training [2]. Particular emphasis is focused on taking into account, within the educational process, factors that have a significant impact on its effectiveness, including "the formation of a teachers' community that discusses not only professional issues but also feelings, experiences, and fears; the ability to manage emotions, as well as empathy and skills of conflict-free communication" [3, p. 121]. A psychologically safe educational environment is a space where students have the opportunity to interact safely, express their opinions, receive feedback, and access psychological support.

These factors are directly related to the so-called "flexible (soft) skills", or "soft skills", which in contemporary academic discourse are regarded as "a set of universal, invariant competencies applicable to most professions and specialities, aimed at solving professional tasks, contributing to increased work efficiency and teamwork, and achievement of an enterprise (company) strategic goals" [4, p. 133]. Furthermore, according to researchers, this term "is often associated with a person's emotional intelligence quotient, a group of personality traits, social qualities of attractiveness, communication, language, personal habits, friendliness, people

management, leadership, and other characteristics that describe relationships with other people" [5, p. 12]. Soft skills development as a psychological and social resource of the individual, aimed at constructive interaction and regulation of educational process participants' own reactions to various stimuli, is interconnected with the formation of a psychologically safe educational environment. This is particularly relevant to the development of the subjects' emotional, communicative, and social skills in educational activity.

Psychologists of educational institutions play a significant role in the formation of a psychologically safe educational environment and must be prepared to carry out such professional tasks. Accordingly, within the system of the professional training, the academic component oriented specifically towards preparing them for such activity is "Soft Skills" training course, which serves as an important element of the educational and professional training of students of the second (master's) level of higher education in speciality C4 "Psychology" and is aimed at developing universal competencies necessary for the effective professional activity of a psychologist, their personal development, and successful self-realisation in contemporary society. The course is designed as practical training and involves learning through personal experience, active interaction among participants, resolving professional situations, reflection, and integrating skills and formed behavioural patterns into future professional activity. Its aim is to develop a complex of personal, emotional, communicative, social, and cognitive soft skills necessary for the effective professional activity of a psychologist, successful interpersonal interaction, self-realisation, and continuous professional development. The objectives of the course include the development of emotional intelligence, emotional self-regulation skills, empathy, and psychological resilience; the improvement of effective interpersonal communication and active listening skills; and the formation of the ability for effective teamwork, information analysis, informed decision-making, and adaptation to new professional challenges.

The training organisation uses interactive learning technologies, such as group

discussions, practical exercises, role-playing games, debates, active listening exercises, and simulations of communicative situations. It is precisely the practical orientation of the "Soft Skills" training course that enables its participants to develop self-regulation and self-awareness, better understand their own emotions and reactions, improve the quality of communication, and foster trust, mutual respect, and readiness to provide and accept social and psychological support.

In our view, implementation of the "Soft Skills" training course generally contributes to the formation of a psychologically safe educational environment, since the development of the soft skills of future psychologists supports the subjectivity of participants in the educational process, promotes establishment of effective communication, creates prerequisites for mutual respect and trust among all subjects of educational activity, strengthens capacity for self-regulation, and serves as a significant resource for maintaining mental health. Most importantly, it prepares future psychologists for further professional self-realisation.

Therefore, the "Soft Skills" training course is an important resource for constructive interaction of participants in the educational process, particularly under the crisis conditions of Ukrainian society. It aims to develop emotional competence, empathy, and assertiveness. It may serve as one of the psychological and pedagogical instruments for fostering a psychologically safe educational environment, ensuring the fulfilment of important tasks, and overcoming the challenges faced by Ukrainian educational institutions under active military operations.

Література:

1. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. Вип. 67, т. 1. С. 87–91.

2. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки: довідник. Державна служба якості освіти України. 2022. URL: http://surl.li/eypwq (дата звернення: 27.09.2026).

3. Кулешова О. А. Психологічно безпечне освітнє середовище як фактор впливу на результати навчання здобувачів освіти. *Вересень.* 2023. № 4 (99). С. 115–126. DOI: https://doi.org/10.54662/veresen.4.2023.10

4. Черушева Г. Концептуальні підходи до визначення «soft skills» у сучасних моделях управлінської компетентності. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2023. № 1 (28). С. 128–137. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.13

5. Богдан Ж. Теоретична модель гнучких навичок особистості сучасного фахівця. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія».* 2023. Вип. 69. С. 8–27. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.01

Daria Suprun
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Social Work and Rehabilitation,
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
Pavlo Makarenko
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,
National Academy of the National Guard of Ukraine,
Kharkiv, Ukraine

MENTOR-AI: AI-ENHANCED MENTAL HEALTH EDUCATION FOR STRENGTHENING NATIONAL RESILIENCE

Ukraine is facing the combined challenges of war-related trauma, mass displacement, and increasing pressure on its education and social systems. In this context, mental health has become a key element of national resilience, educational

continuity, and post-war recovery.

Project MENTOR-AI contributes to Ukrainian studies by examining how universities are transforming mental health education through innovative teaching, digital technologies, and international cooperation. It addresses a gap in research on the modernization of professional training and inclusive education during wartime and recovery. By exploring AI-supported learning and digital assistive technologies, the project highlights new approaches to improving access to mental health education while promoting responsible and ethical use of artificial intelligence. [2; 3; 4].

The long-term *integral aim* of the project promotes and support global collaboration, digital inclusion, and innovative teaching in Medical Psychology and Mental Health, Psychology of Management and Foreign Language Communication in the Social Sphere [19; 20, p.42].

So, The MENTOR-AI initiative contributes to strengthening the internationalisation capacity of Ukrainian higher education institutions by equipping academic staff with competences in bilingual teaching, digital pedagogy and micro-credential design aligned with European standards [11; 12, p.45].

The research employs a qualitative, interdisciplinary methodology grounded in education studies, psychology, and Ukrainian studies. The project combines:

Document and policy analysis of Ukrainian higher education reforms, mental health strategies, and internationalisation frameworks;

Case study analysis of the MENTOR-AI initiative at NUBiP, including curriculum design, digital tools, and institutional practices;

Comparative analysis drawing on international models of AI-supported mental health education, including relevant EU and US initiatives;

Conceptual analysis informed by trauma-informed pedagogy, inclusive education, and responsible AI frameworks [7;8;9].

The design of the MENTOR-AI follows key European policy frameworks, including the European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS), the European Qualifications Framework (EQF), and the Standards and Guidelines for

Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG).

MENTOR-AI is a transformative internationalization initiative that combines three powerful vectors:

-Mental health and inclusion as global priorities for sustainable development;

-Bilingual education management to prepare students for international careers and academic exchange;

- Digital Assistive and Artificial Intelligence as a tool for enhancing learning, diagnosis, communication, and intercultural understanding.

The MENTOR-AI project is highly relevant due to the increasing global demand for accessible, inclusive, and Digital Assistive and AI enhanced mental health education. Ukraine is currently experiencing unprecedented psychological and social challenges caused by war-related trauma, displacement, socioeconomic instability, and long-term recovery needs. Universities must respond by strengthening international cooperation, modernising curricula, and expanding Digital Assistive AI mental health resources [7; 19, p.32].

This project directly addresses these needs by integrating psychology of social educational management with digital and AI tools, bilingual education, and global collaboration into the training of future mental health and social care professionals. It supports NUBiP's strategic goals for internationalisation, capacity building, and digital transformation, while positioning the university as an innovator in Eastern Europe.

Key perspective benefits of the project include:

Modernisation of curricula through the introduction of bilingual, Digital Assistive and AI enhanced courses aligned with global educational trends.

Strengthening NUBiP's international visibility via partnerships, joint events, and cross-border knowledge exchange.

Improved inclusiveness and accessibility of mental health resources for diverse groups, including displaced persons, vulnerable communities, and multilingual learners.

Development of digital competencies among students and educators, improving employability and readiness for international collaboration.

Contribution to Ukraine's recovery and EU integration efforts by aligning higher education practices with European frameworks on Inclusion, Mental Health, Psychology of Management and Digitalisation.

Overall, the project is relevant because it responds to urgent societal needs, supports institutional innovation, and provides long-term benefits that extend beyond the university to communities, partner institutions, and international networks.

The proposed research represents original contribution to Ukrainian studies by addressing the interconnected challenges of pedagogy, mental health, and internationalisation in a post-war and post-trauma educational context. Grounded in my long-term professional experience in higher and military education, psychosocial support, and international academic cooperation, the project responds directly to the urgent need for sustainable, trauma-informed educational models in Ukraine.

The inclusive Digital Lab exceptional interdisciplinary environment provides a unique intellectual space to situate this research within broader debates in education studies, memory and trauma studies, and post-conflict reconstruction. Engagement with leading scholars, research centres, and comparative perspectives will enable the conceptual refinement and theoretical generalisation of an initiative that has so far functioned primarily at the institutional and applied level.

The project seeks not only to address Ukraine's present educational and psychosocial challenges but also to strengthen Ukraine's future position within global academic networks, ensuring that Ukrainian experience and knowledge inform international theory, policy, and practice. It will enable the transformation of an applied institutional initiative into a sustained, high-impact scholarly contribution that speaks to Ukraine's present challenges and its future place in global academia.

MENTOR-AI demonstrates that AI-enhanced mental health education is not merely an educational innovation but a strategic investment in national resilience. By fostering psychological well-being, inclusive learning environments, digital

competence, and international academic cooperation, the project strengthens the capacity of higher education institutions to prepare professionals capable of addressing the long-term consequences of war and social transformation. Through the integration of European educational standards, responsible AI, and trauma-informed pedagogy, MENTOR-AI contributes to building resilient individuals, resilient universities, and ultimately a more resilient Ukraine.

References

1. Altbach, P. G., & de Wit, H. (2020). Internationalization in higher education: Global trends and recommendations for future priorities. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 17(1), 1–14. https://doi.org/10.1186/s41239-020-00218-2

2. Fedorenko M Psychological Linguodidactics of Speech Development Activity of Senior School Age Children with Autistic Abnormalities Psycholinguistics. Series: Psychology 1.Vol 25 No 1 (2019) P.281-299. https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000466106900013 https://www.scopus.com/pages/publications/85113821820?origin=resultslist

3. Griban, G. & Varetska, O. (2020) Formation of the Primary School Teachers' Information Competency in Postgraduate Education. *Postmodern Openings*, 11(3), 41-72. doi: https://doi.org/10.18662/po/11.3/199

4. G.Griban, O.Nikulochkina, D.Suprun, I.Okhrimenko. Formation of Psychophysical Readiness of Cadets for Future Professional Activity The Open Sports Sciences Journal, 2021, 14, P.1-8. DOI: 10.2174/1875399X02114010001 https://www.scopus.com/pages/publications/85106958686?origin=resultslist

5. Iatsyshyn, A., Atamanyuk, S.(2024) Knowledge Management in the Context of Digital Transformation of Education and Science in Ukraine: Challenges in Professional Training *Digital Technologies in Education* Selected Cases *Springer Cham, Switzerland AG 2024* 28 April 2024 pp 165–184 https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1_12 https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-57422-1

6. Launer, M., Suprun, D. (2024) Intuitive decision-making as aspect in law enforcement management. *Current problems of psychological support of the official activity of law enforcement officers.* Kyiv: DNII of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 2024. 360 p.DOI https://www.doi.org/10.32782/31-10-2024

7. Okhrimenko, I. & Sprynchuk, S. (2021). Future psychologists' readiness to work in conditions of social cohesion in education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 40-48. URL: http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137 (last accessed: 2025/05/12).

8. Parker, A. M., Bruine de Bruin, W., & Fischhoff, B. (2015). Negative decision outcomes are more common among adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28(5), 477–491. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00363

9. Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International handbook of emotions in education.* Routledge. DOI: https://doi.org/10.4324/9780203148211

10. Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 36(1), 111–139. DOI: https://doi.org/10.1007/s11165-005-3917-8

11. Sopivnyk, R. I. Sopivnyk, T. Hryhorenko (2023). *Social leadership and team building.* Kyiv: NULES. URL: https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bc90a611-0bce-472e-8d46-017892b1f745/content (last accessed: 2025/05/12)

12. Sopivnyk, T.Hryhorenko (2025) "Fundamentals of Medical Psychology" Kyiv: 2025. 253 pp.

13. Suprun, D. (2023) *Psychology of Management*. Kyiv: DUSU.

14. Suprun, D. (2019). *Modernization of the content of psychologists' professional training in the field of special education.* Kyiv: Drahomanov NPU. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30565 (in Ukr.) (last accessed: 2025/05/12).

15. Suprun, D. (2018). Academic mobility perspective in the context of professional internationalization in the field of special education DOI 10.31392/NPU-nc.series19.2020.40.13Kyiv. http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34962/Sheremet_83-89.pdf?sequence=1

16. Suprun D. (2021) *Theory and practice of implementing diagnostic technologies in the field of special education:* Teaching and methodical manual. Kyiv: Publishing house of NPU Dragomanov, 317 p.

17. Suprun, D. (2019). *Modernization of the content of psychologists' professional training in the field of special education.* Kyiv: Drahomanov NPU. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30565 (in Ukr.) (last accessed: 2025/05/12).

18. D.Suprun, M.-A.Launer, I.Sopivnyk, R.Sopivnyk, T.Hryhorenko (2024) Foreign Language Communication in the Social Sphere (for Social Managers). Kyiv: 2024. 553 pp. https://dglib.nubip.edu.ua/items/e59e32a7-b679-494d-8b5e-22b6200ee697 https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9ee557d5-4b22-47b0-b6f3-fce6aae897c7/content (last accessed: 2025/05/12)

19. Sheremet, M. (2023) Motivation development of mental health preservation of specialists in the field of special and inclusive education: european practices *Pol Merkur Lek*, *ALUNA Publishing House* 1, (JAN-FEB), 30-34 https://doi.org/10.36740/Merkur202301104 https://www.scopus.com/pages/publications/85150900577?origin=resultslist

20. M.Sheremet, I.Okhrimenko, S.Sprynchuk. Future psychologists' readiness to work in conditions of social cohesion in education International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(9), P. 40-48. https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000573283800006

21. M.Sheremet, M.Suprun, D.Suprun, S.Fedorenko, S.Dubiaha. Results of the Examination of Primary School Students By Means of Speech Therapy Screening. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021, Vol.12, Issue 1, P. 326-342. https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000635253900019

22. Tamozhska, I. & Lehan, I.(2023) Functioning and development of national and european adult education systems: a comparative aspect Conhecimento & Diversidade, 15(40), 45-61. https://doi.org/10.18316/rcd.v15i40.11275

Бакай А.Г.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
2 курс навчання, С4 Психологія,
факультет соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій**,**
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди,
Харків, Україна.
Науковий керівник – **Нестеренко М.О.**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології розвитку,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. В умовах воєнних дій професійна діяльність учителів відбувається під впливом комплексу додаткових психоемоційних навантажень, пов'язаних із тривалим стресом, невизначеністю, підвищеною відповідальністю за учнів та необхідністю постійної адаптації до змінених умов освітнього процесу. Тривалий вплив професійних стресорів може сприяти

формуванню емоційного вигорання, яке розглядається як результат хронічного стресу, пов'язаного з професійною діяльністю [1; с. 103–111]. Сучасні дослідження засвідчують, що вигорання є багатовимірним явищем, у формуванні якого взаємодіють особистісні та організаційні чинники [2].

В умовах повномасштабної війни проблема набуває додаткової актуальності. Дослідження українських освітян свідчать про значне психоемоційне навантаження, пов'язане зі зміною умов професійної діяльності, безпековими загрозами та тривалим впливом стресових факторів [3; с. 4–23]. Водночас психологічна стійкість та використання конструктивних способів подолання стресу можуть виступати важливими ресурсами збереження професійного функціонування педагогів [4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні детермінанти емоційного вигорання вчителів в умовах воєнних дій.

Методи дослідження. Для реалізації мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури; психодіагностичні методики для визначення рівня емоційного вигорання, психологічної стійкості, особливостей емоційної регуляції та копінг-стратегій; методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Основний зміст дослідження. Емоційне вигорання доцільно розглядати не лише як наслідок інтенсивного професійного навантаження, а як складний психологічний процес, у якому значення мають особистісні ресурси, характер емоційної регуляції та особливості взаємодії людини з професійним середовищем [1; 2]. Важливим психологічним ресурсом у подоланні тривалого стресу є здатність до ефективної регуляції емоцій, оскільки способи реагування на емоційно складні ситуації можуть відрізнятися за своїми наслідками для психологічного функціонування [5; с. 1–26].

Для вчителів в умовах війни особливого значення набуває психологічна

стійкість. Дослідження українських педагогів показало, що серед стратегій подолання стресу важливе місце посідають когнітивні способи реагування, планування та осмислення ситуації, тоді як емоційні, творчі та соціальні ресурси можуть потребувати додаткового розвитку [3; с. 4–23]. Узагальнення сучасних досліджень резильєнтності педагогів також свідчить про багатофакторний характер цього ресурсу, у якому поєднуються особистісні характеристики, копінг-стратегії, професійна мотивація, соціальна підтримка та адаптивність [6].

Окремої уваги потребує безпосередній вплив воєнного контексту на професійне вигорання українських освітян. Дослідження динаміки вигорання серед академічного персоналу України засвідчило зміни показників емоційного виснаження та деперсоналізації впродовж періоду повномасштабної війни [7]. Це підтверджує необхідність комплексного вивчення не лише зовнішніх стресорів, а й психологічних ресурсів, які можуть бути пов'язані зі збереженням професійної стійкості.

Таким чином, до психологічних детермінант емоційного вигорання вчителів доцільно відносити особливості емоційної регуляції, психологічну стійкість, характер копінг-стратегій, професійну мотивацію та доступність соціальної підтримки. Їх вивчення дає змогу визначити психологічні ресурси, які можуть бути враховані під час розроблення програм профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя педагогів.

Висновки. Емоційне вигорання вчителів в умовах воєнних дій є складним психологічним явищем, пов'язаним із тривалим професійним та психоемоційним навантаженням. Його прояви доцільно досліджувати у взаємозв'язку з психологічною стійкістю, емоційною регуляцією, копінг-стратегіями та іншими особистісними ресурсами. Результати такого дослідження можуть бути використані для розроблення психологічно обґрунтованих програм профілактики вигорання, підтримки професійної стійкості та збереження ментального здоров'я педагогічних працівників.

Література:

1. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111.

2. Edú-Valsania S., Laguía A., Moriano J. A. Burnout: a review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 3. Article 1780.

3. 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.

4. Kimhi S., Kaim A., Bankauskaite D. et al. A full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022: resilience and coping within and beyond Ukraine. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2024. Vol. 16, No. 3. P. 1005–1023.

5. Gross J. J. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26.

6. Munezero E., Hódi Á., Tóth E. Assessing teacher resilience and its protective factors: a systematic review. *International Journal of Educational Research Open*. 2026. Vol. 10. Article 100561.

7. Tsybuliak N., Suchikova Y., Shevchenko L. et al. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. Article 17975.

Балан К.І.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
2 курс навчання, С4 Психологія,
факультет соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій**,**
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна.
Науковий керівник – **Коц С.М.**
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри анатомії і фізіології людини та медичної
підготовки імені професора Я.Р. Синельникова,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах трансформації освітнього процесу та підвищених вимог до академічної успішності старшокласники часто зіштовхуються з проблемою раціональної організації власного часу та діяльності. Одним із найбільш поширених дезадаптивних феноменів у старшому шкільному віці є академічна прокрастинація — свідоме та відтерміноване відкладання виконання обов'язкових навчальних завдань, що супроводжується відчуттям дистресу та провини [1; с. 129–134; 2]. Академічна прокрастинація призводить не лише до зниження освітніх досягнень, а й до зростання рівня тривожності та психоемоційного виснаження учнів [3; с. 141–152].

Важливим внутрішнім регулятором поведінки старшокласників виступає мотиваційна сфера, зокрема спрямованість особистості на досягнення успіху або уникнення невдач [4; с. 25–34]. Дослідження засвідчують, що високий рівень мотивації досягнення успіху сприяє розвитку самодетермінації,

цілепокладання та суб'єктної активності [5; с. 68–81]. Водночас домінування мотивації уникнення невдач нерідко виступає когнітивно-афективною основою для захисного відкладання дій, де прокрастинація слугує своєрідним баффером від можливого очікуваного провалу чи самокритики [6; с. 501–518].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу мотивації досягнення успіху на рівень та прояви академічної прокрастинації у старшокласників.

Методи дослідження. Для реалізації мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, систематизацію та узагальнення психологічної літератури; психодіагностичний інструментарій (Опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана, Шкала академічної прокрастинації PASS Л. Соломон та А. Ротум, Шкала загальної прокрастинації К. Лей); методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний та регресійний аналіз).

Основний зміст дослідження. Академічну прокрастинацію старшокласників доцільно розглядати як складноструктурований феномен, в основі якого лежать порушення саморегуляції, часової перспективи та емоційної самоспрямованості [1; 3]. У старшому шкільному віці, який є сензитивним для формування професійного самовизначення, самостійності та ідентичності, проблема відкладання навчальних завдань набуває особливої гостроти.

Результати психологічних досліджень свідчать, що спрямованість особистості на досягнення успіху тісно пов'язана з конструктивним часовим плануванням та самодетермінацією [5; с. 68–81]. Учню з високим рівнем мотивації досягнення успіху притаманна орієнтація на конструктивне подолання труднощів, сприйняття складних завдань як виклику, а не загрози, що істотно знижує ймовірність відкладання академічних обов'язків [4; с. 25–34].

Натомість переважання мотивації уникнення невдачі є прямим предиктором високого рівня академічної прокрастинації [6; с. 501–518].

Побоювання негативної оцінки, високий рівень перфекціонізму та відсутність віри у власну самоефективність спонукають старшокласників уникати навчальної діяльності, щоб відтермінувати суб'єктивно неприємні переживання [3; 6].

Таким чином, мотивація досягнення успіху виступає потужним внутрішнім антипрокрастинаційним ресурсом, розвиток якого сприяє підвищенню самоефективності, оптимізації освітнього процесу та збереженню психологічного благополуччя учнівської молоді.

Висновки. Вплив мотивації досягнення успіху на прокрастинацію старшокласників має виражений обернено пропорційний характер: високий рівень мотивації досягнення слугує стримуючим фактором для академічного відкладання та сприяє розвитку навичок саморегуляції. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів загальної середньої освіти для розроблення тренінгових програм розвитку мотиваційної сфери, формування навичок тайм-менеджменту та подолання академічної прокрастинації у старшому шкільному віці.

Література:

1. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133, No. 1. P. 65–94.

2. Ферлій В.К., Коц С. Н., Коц В.П**.** Прокрастинація як питання зниження працездатності. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку: ІІІ Міжнародній науково-практичній конференції, присвяченій 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди*. 22-23 вересня 2022, Харків.

3. Sirois F., Pychyl T. Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*. 2013. Vol. 7, No. 2. P. 115–127.

4. McClelland D. C. Human motivation. Cambridge : Cambridge

University Press, 1987. 624 p.

5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

6. Haghbin M., McCaffrey A., Pychyl T. A. The cognitive and affective components of procrastination: a mental health perspective. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2012. Vol. 30, No. 4. P. 233–248.

Богдан Ж. Б.
доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Прокоф'єва К. С.
кандидат економічних наук, доцент
кафедри менеджменту, бізнесу і адміністрування
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний освітній простір України функціонує в умовах тривалого воєнного стану, що суттєво посилює психоемоційне навантаження на здобувачів вищої освіти. Від них очікують не лише засвоєння академічних знань, а й здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно взаємодіяти з оточенням і діяти в умовах невизначеності. За цих обставин емоційний інтелект (EI) постає ключовим психологічним ресурсом, що підтримує ментальне

здоров'я особистості та визначає успішність навчання і готовність до професійної діяльності.

Метою наукового дослідження є обґрунтувати роль ЕІ як ресурсу збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти та окреслити умови його розвитку в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

Студентський вік є сприятливим для розвитку ЕІ, тому що він поєднує пластичність юнацького періоду з достатнім рівнем рефлексивності для усвідомленої роботи над собою. Водночас саме в цей період особистість стикається з академічним стресом, питаннями професійного самовизначення, побудовою нових соціальних зв'язків і необхідністю самостійно організовувати життя. За відсутності належних емоційних ресурсів кожен із цих викликів може стати чинником ризику для ментального здоров'я.

Навчання у вищій школі пов'язане з інтенсивним стресовим навантаженням (іспити, дедлайни, великі обсяги інформації), яке сьогодні доповнюється хронічним стресом війни. Ефективність його подолання залежить від когнітивно-емоційної оцінки ситуації та доступних копінг-ресурсів. Студенти з розвиненим ЕІ схильні сприймати складні ситуації як виклик, а не як загрозу, і мобілізують внутрішні ресурси замість занурення у тривогу чи уникнення. Здобувачі, які вміють ідентифікувати власні переживання, розуміти їхні причини та свідомо обирати стратегії реагування, демонструють вищу академічну продуктивність навіть за підвищеного навантаження. В. В. Турбан [1] та М. С. Корольчук [2] показують, що в професійній підготовці ЕІ підвищує стресостійкість під час роботи з кризовими клієнтами, дозволяючи ефективно застосовувати техніки копінгу [3].

Емоційна регуляція виступає не лише захисним механізмом, а й умовою стійкої навчальної мотивації. Позитивні емоції, залученість і відчуття смислу є водночас вимірами психологічного благополуччя та умовами ефективного навчання: студент, який переживає справжній інтерес до матеріалу, глибше опрацьовує інформацію та більше задоволений освітнім процесом. Розвинений ЕІ дає змогу зберігати внутрішню мотивацію й тоді, коли навчання стає важким або нецікавим, що свідчить про зрілу емоційну регуляцію, яка виходить за межі

простого управління негативними станами.

Навчальна діяльність у вищій школі є глибоко соціальною та передбачає такі види роботи: групова робота, семінарські дискусії, взаємодія з викладачами вимагають розвинених комунікативних та емоційних компетенцій. Студенти з вищим рівнем ЕІ краще розуміють стан співрозмовника, зберігають спокій у дискусіях, чують аргументи опонента та шукають спільні рішення. Така взаємодія формує в академічній групі атмосферу підтримки й довіри – важливу складову психологічно безпечного освітнього середовища.

Особливого значення ЕІ набуває під час практик, консультаційних проєктів і підготовки до роботи з людьми. Ж. Б. Богдан [4] наголошує на необхідності розвитку практичних умінь психологічної допомоги, де ЕІ забезпечує емпатію, контроль імпульсів та адаптивне реагування, а О. М. Панюк [5] розглядає емоційну компетентність як ключовий критерій успішності психологічного консультування. Розвиток ЕІ при цьому нерозривно пов'язаний із формуванням цінностей, смисложиттєвих орієнтацій і здатності до морально-емоційної рефлексії, що в студентські роки набуває особливої інтенсивності.

Отже, ЕІ є системоутворювальним психологічним ресурсом збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти: він допомагає долати академічний і воєнний стрес, будувати продуктивні стосунки, формувати стійку професійну ідентичність. Реалізація потенціалу студентського віку для розвитку ЕІ залежить від якості освітнього середовища, методичної грамотності викладачів і доступності психологічного супроводу. Тому заклад вищої освіти відповідає не лише за фахову підготовку, а й за створення психологічно безпечного середовища, у якому емоційні компетенції стають основою особистісного благополуччя, професійної ефективності та національної стійкості.

Література

1. Турбан В. В. Психологічна допомога особистості у кризових

ситуаціях. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2021. № 2. С. 89–95. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-12 (дата звернення: 20.08.2026).

2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2009. 516 с.

3. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

4. Богдан Ж. Б. Психологічні засади формування гнучких навичок у майбутніх фахівців : монографія. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 320 с.

5. Панюк О. М. Психологічне консультування як вид професійної діяльності. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 11, вип. 22. С. 112–124.

Вікхем А. А.
здобувач вищої освіти, освітня програма «Психологія»,
факультет соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Гордієнко-Митрофанова І. В.**,
доктор психологічних наук, професор

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПРОБЛЕМНОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ІЗ ТРИВОЖНІСТЮ ТА САМООЦІНКОЮ ПІДЛІТКІВ

Соціальні мережі є одним із провідних середовищ соціалізації сучасних підлітків, забезпечуючи комунікацію, самопрезентацію, отримання інформації та соціальної підтримки. Водночас проблемне використання соціальних мереж пов'язують із низкою несприятливих психологічних проявів, зокрема

зниженням самооцінки, емоційним напруженням і підвищеною тривожністю [1; 6; 9]. Особливої актуальності ця проблема набуває в підлітковому віці, коли Я-концепція, самооцінка та механізми емоційної саморегуляції ще перебувають у процесі становлення [5; 7]. Мета тез полягає в узагальненні теоретичних підходів до розуміння зв'язку проблемного використання соціальних мереж із тривожністю та самооцінкою підлітків і визначенні основних психологічних механізмів та чинників вразливості, пов'язаних із цим зв'язком.

Важливим теоретико-методологічним аспектом є розмежування звичайного, інтенсивного та проблемного використання соціальних мереж. Значний час, проведений онлайн, сам по собі не є достатньою підставою для висновку про наявність залежної поведінки. Проблемне використання характеризується втратою контролю над цифровою активністю, компульсивністю, труднощами припинення користування, витісненням інших значущих видів діяльності та появою негативних наслідків у навчальній, соціальній або емоційній сферах [2; 8]. Тому оцінювання психологічних наслідків цифрової поведінки потребує уваги не лише до тривалості перебування в соціальних мережах, а передусім до характеру взаємодії з ними та ознак її проблемного характеру.

У цей період активно формуються Я-концепція, система цінностей, емоційна саморегуляція та уявлення про власну соціальну значущість. Самооцінка характеризується підвищеною чутливістю до оцінок однолітків і соціального схвалення [5; 7]. Соціальні мережі роблять такий зворотний зв'язок особливо доступним через кількісні маркери соціальної уваги – вподобання, перегляди, коментарі та кількість підписників. За цих умов реакції інших користувачів можуть набувати надмірної суб'єктивної ваги та впливати на ставлення підлітка до себе [6].

Одним із ключових психологічних механізмів, що пояснюють зв'язок цифрової активності із самооцінкою, є соціальне порівняння. Контент у соціальних мережах часто репрезентує вибіркові й ідеалізовані образи

зовнішності, успіху та способу життя. Систематичне порівняння себе з такими образами може бути пов'язане з незадоволеністю власною зовнішністю, досягненнями або соціальним статусом та сприяти нестійкості самооцінки [6; 10]. У підлітковому віці, коли потреба у прийнятті групою особливо виражена, такий тип соціального порівняння може посилювати невпевненість у собі та орієнтацію на зовнішнє схвалення.

З проблемною цифровою поведінкою пов'язаний також феномен Fear of Missing Out (FoMO) – страх пропустити значущі події, інформацію або досвід інших людей, що супроводжується прагненням постійно залишатися залученим до онлайн-взаємодії. Сучасні дослідження розглядають FoMO у взаємозв'язку із соціальним порівнянням, самооцінкою та проблемним використанням соціальних мереж [10]. Для підлітків додатковими чинниками психологічної вразливості можуть бути інформаційне перевантаження, кібербулінг, негативні коментарі, порушення режиму сну та скорочення безпосередньої міжособистісної взаємодії [4; 6; 9].

Теоретичний аналіз дає підстави розглядати взаємозв'язок проблемного використання соціальних мереж, самооцінки та тривожності як складний і потенційно двосторонній. З одного боку, нестійка або знижена самооцінка та підвищена тривожність можуть посилювати потребу у зовнішньому схваленні, онлайн-комунікації й постійному моніторингу соціальної активності інших користувачів. З іншого боку, проблемне використання соціальних мереж може підтримувати психологічні труднощі через соціальне порівняння, залежність від цифрового схвалення, FoMO та витіснення безпосередньої взаємодії [3–4; 6; 9–10]. Водночас наявні теоретичні та емпіричні дані не дають підстав зводити ці зв'язки до однозначної причинно-наслідкової моделі: їхній напрям і сила можуть залежати від вікових, особистісних, сімейних та середовищних чинників.

У цьому контексті самооцінку доцільно розглядати не лише як можливий наслідок негативного цифрового досвіду, а і як важливий чинник психологічної

вразливості або стійкості. Відносно стабільна позитивна самооцінка може знижувати чутливість підлітка до зовнішнього цифрового схвалення, тоді як нестійка або занижена самооцінка може посилювати залежність від реакцій онлайн-оточення [6–7; 10]. Таке розуміння дозволяє розглядати самооцінку як один із важливих особистісних ресурсів у системі психологічної стійкості підлітка.

Принципово важливо враховувати амбівалентний характер соціальних мереж. Їх використання не є однозначно негативним: цифрове середовище може сприяти підтриманню стосунків, отриманню соціальної підтримки, самовираженню, навчанню та формуванню спільнот за інтересами [1; 3]. Ризики зростають тоді, коли онлайн-взаємодія набуває компульсивного характеру, витісняє офлайн-активність і стає основним джерелом самопідтвердження. Отже, при оцінюванні психологічних наслідків доцільно враховувати не лише факт або тривалість користування соціальними мережами, а й його мотивацію, зміст, інтенсивність, ступінь самоконтролю та індивідуальні особливості підлітка.

Таким чином, зв'язок проблемного використання соціальних мереж із тривожністю та самооцінкою підлітків має багатофакторний характер. До ключових психологічних механізмів такого зв'язку належать соціальне порівняння, орієнтація на зовнішнє схвалення та FoMO. Водночас недостатня сформованість навичок емоційної саморегуляції може підвищувати вразливість підлітка до негативних наслідків проблемного використання соціальних мереж. Практична значущість такого підходу полягає в необхідності доповнення заходів, спрямованих на регуляцію часу користування соціальними мережами, розвитком стійкої самооцінки, критичного ставлення до онлайн-контенту, навичок саморегуляції та усвідомленого цифрового користування. Це відповідає завданню формування психологічно безпечного освітнього середовища та зміцнення психологічної стійкості підлітків.

Література:

1. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 2 (72). С. 21–28. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28.

2. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.

3. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 58–65. DOI: 10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643.

4. Матієнко Т. В., Іващенко М. С. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. Вип. 1. С. 64–69. DOI: 10.69842/DIDACTICS.2025.1.10.

5. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

6. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 3. С. 82–85. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-3.14.

7. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-тє вид. Київ : Академвидав, 2017. 384 с.

8. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 108–114. DOI: 10.30970/2522-1876-2020-6-16.

9. Saleem N., Young P., Yousuf S. Exploring the Relationship Between Social Media Use and Symptoms of Depression and Anxiety Among Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2024. Vol. 27, No. 11. P. 771–797. DOI: 10.1089/cyber.2023.0456.

10. Servidio R., Soraci P., Griffiths M. D., Boca S., Demetrovics Z. Fear of

Missing Out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem. Addictive Behaviors Reports. 2024. Vol. 19. Article 100536. DOI: 10.1016/j.abrep.2024.100536.

Григор'єв І.Ю.
викладач англійської мови,
КЗ «Дніпровський професійний коледж будівельних технологій» ДМР,
м. Дніпро, Україна

МЕТОДИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Трансформація сучасної системи загальної середньої освіти відбувається в умовах соціального стресу, зумовленого воєнним станом в Україні, викликами змішаного й дистанційного навчання, а також високим розумовим навантаженням старшокласників під час підготовки до випускних іспитів та НМТ. У старшому шкільному віці ці фактори нашаровуються на внутрішні вікові кризи: професійне самовизначення, страх академічної неуспішності та соціальну тривожність.

У зв'язку з цим концепція Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1] та оновлені стандарти Нової української школи [2] визначають психоемоційне благополуччя здобувачів освіти базовою передумовою результативного навчання. Освітній процес з іноземної мови має унікальний потенціал для підтримки ментального здоров'я: предмет «Англійська мова» є людиноцентричним, побудованим на живій комунікації, рефлексії та вираженні внутрішнього досвіду. Водночас вивчення нерідної мови часто пов'язане з феноменом мовної тривожності (Foreign Language Anxiety).

Актуальність обраної тематики визначається необхідністю пошуку

педагогічних методів, які знижують тривожність і трансформують іншомовний простір уроків Англійської мови на ресурсне середовище для старшокласників.

Проблема психоемоційного стану суб'єктів освітнього процесу та зниження тривожності на уроках іноземної мови перебуває у фокусі уваги провідних вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичним підґрунтям концепції зменшення напруги залишається гіпотеза «афективного фільтра» американського мовознавця Стивена Крашена [3], яка доводить, що за умов тривоги, невпевненості чи браку мотивації засвоєння мови блокується на когнітивному рівні.

Феномен специфічної іншомовної тривожності детально досліджений американською вченою Е. К. Horwitz, яка виокремила страх комунікації, оцінювання та загальне хвилювання на уроках мови [4].

У сучасній зарубіжній науці значний резонанс мають праці британської лінгвістки S. Mercer [5], які присвячені позитивній психології у викладанні мов, де акцентується увага на взаємозв'язку між психологічною стійкістю та академічною успішністю учнів.

Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок у вивчення психологічних умов подолання мовних бар'єрів та створення безпечного освітнього середовища зробили О. Тарнопольський [6], Л. Морська, С. Ніколаєва, О. Ковтун [7]. Сучасні автори звертають особливу увагу на травмоінформовану педагогіку та збереження ресурсу учнів в умовах кризи. Проте конкретні прийоми інтеграції практик ментальної підтримки у предметний зміст уроків англійської мови для старшої школи ЗЗСО потребують подальшої розробки.

Задля ефективного впровадження ментальної підтримки вчителю достатньо інтегрувати техніки стабілізації, емоційної грамотності та позитивної взаємодії безпосередньо у мовленнєву діяльність учнів.

Отже, зниження рівня тривожності можна досягти за рахунок створення безпечного комунікативного простору методом ліквідації страху помилки, впроваджуючи методику відстроченої корекції та вибору формату взаємодії

через надання альтернатив під час відповідей (виступ у малій групі замість публічного виступу перед усім класом, можливість письмового коментаря в інтерактивному чаті під час гострого хвилювання тощо).

Також пропонуємо до використання метод інтеграції емоційного інтелекту безпосередньо в мовний матеріал. З цією метою можна застосовувати емоційні чекіни (Emotional Check-ins), починаючи урок з короткої рефлексії за допомогою таблиць емоцій англійською мовою. Таким чином, учні розширюють свій лексичний запас поза стандартними «fine / sad», використовуючи градації: overwhelmed, drained, hopeful, serene, cautious, а також пропонується інтеграція сучасних лексичних одиниць (coping mechanisms, digital detox, burnout, self-care, boundaries) в автентичні дискусії, що дозволяє учням формулювати власні стани мовою вивчення.

Письмова діяльність на уроках англійської мови також знижує безпосереднє напруження живої комунікації. З цією метою можна використовувати експресивні хвилинки: 3–5 хвилин письмового фіксування думок англійською мовою на задані нейтрально-рефлексивні теми, наприклад, «What anchored me today?», «A small victory of my week» без оцінювання граматики чи пунктуації. Також цікавим прийомом є так звані «щоденники подяки», що містять структуровані мікрозавдання на формулювання трьох позитивних моментів за день за шаблонами на зразок «I am grateful for... because...».

Наступні методичні прийоми містять короткі паузи під час уроку, які поєднують аудіювання і релаксацію. Пропонуємо прийом «Техніка заземлення»: учні виконують інструкції вчителя англійською мовою - знайти 5 речей, які бачиш, 4 речі, яких можеш торкнутися, 3 звуки, які чуєш, що одночасно тренує лексику предметного середовища та повертає учнів у момент «тут і зараз». Цей прийом можна чергувати із дихальними паузами під аудіосупровід. Вчитель добирає короткі аудіозаписи з автентичних джерел (наприклад, Calm або Headspace) тривалістю 1–2 хвилини на етапі warm-up або під час переходу між інтенсивними граматичними блоками.

Також корисною може бути методика «Jigsaw» та проєктні круглі столи як різновид кооперативного навчання замість конкурентного учнівського середовища. Метою даної методики є зміщення фокусу з індивідуального суперництва на спільну мету, де кожен старшокласник є носієм частини інформації, що зменшує страх бути «гіршим за інших».

На уроках англійської мови ефективність мають проєкти психосоціальної спрямованості у вигляді розробок інфографіків, буклетів або подкастів англійською мовою на теми «How to deal with exam stress», «Healthy sleeping habits for teens», що поєднують комунікативну мету з пошуком дієвих інструментів самодопомоги.

Отже, підтримка ментального здоров'я старшокласників на уроках англійської мови у ЗЗСО є важливою умовою подолання мовної тривожності та підвищення академічної результативності. Інтеграція технологій травмоінформованого навчання, методів соціально-емоційного розвитку та рефлексивного письма впроваджуються безпосередньо у зміст уроку і не потребують зміни навчальної програми.

Організація навчального процесу за принципом психологічної безпеки перетворює іншомовне спілкування на терапевтичний ресурс, що сприяє гармонійному розвитку особистості та зміцненню психологічної стійкості старшокласників перед сучасними життєвими викликами.

Література:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: куди звертатися за допомогою. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vseukrainska-prohrama-mentalnoho-zdorovia-ty-iak-kudy-zvertatysia-za-dopomohoiu (дата звернення: 25.09.2026).

2. Про затвердження Державного стандарту профільної середньої освіти. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text (дата звернення: 25.09.2026).

3. Krashen, S. D., & Krashen. (2003). Explorations in language acquisition

and use (pp. 1-27). Portsmouth, NH: Heinemann.

4. Horwitz, E. K. (2010). Foreign and second language anxiety. Language Teaching, 43, 154-167.

5. Smid D, Mercer S. The Psychology of Language Teachers: Cognition, Affect, and Motivation. Cambridge University Press; 2026.

6. Тарнопольський О. Б. Методика викладання іноземних мов та їх аспектів у вищій школі: підручник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. 256 с.

7. Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура : збірник наукових праць / за заг. ред. А. Ґ. Ґудманяна, О. В. Ковтун. К. : НАУ, 2017. 480 с.

Іщукова К. С.
здобувачка вищої освіти 2 курс, 053 «Психологія»,
факультет соціально-гуманітарних наук і
соціальних технологій,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна.
Науковий керівник – **Абсалямова Л. М.**,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології ХНПУ імені Г.С. Сковороди

БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Сучасний етап розвитку вітчизняного суспільства характеризується масштабними кризовими викликами, зумовленими військовими подіями, тривалим стресогенним фоном та переходом до змішаного й дистанційного навчання. Зазначені обставини докорінно трансформували звичний освітній

простір, висунувши підвищені вимоги до адаптаційного потенціалу, ментального здоров'я та особистісної життєстійкості всіх учасників освітнього процесу. Особливо вразливою когортою постають підлітки: перебудова психофізіологічної системи, активна криза ідентичності та зміна провідного типу діяльності роблять їх чутливими до будь-яких порушень стабільності зовнішнього середовища. Втрата структурованого шкільного мікроклімату й безпосереднього живого контакту спричиняють виражену депривацію базових потреб, активізуючи прояви шкільної тривожності, яка за відсутності належного психологічного супроводу набуває рис хронічного деструктивного стану.

Проблематика генезису та диференціації тривоги і тривожності ґрунтується на фундаментальних працях Ч. Спілбергера (Ch. Spielberger) [5], К. Ізарда та сучасних концепціях психологічного благополуччя. Вікові закономірності формування емоційних станів, шкільної дезадаптації та психологічної безпеки освітнього середовища плідно вивчаються вітчизняними науковцями: Л. Абсалямовою [1], М. Кузнєцовим, К. Фоменко [4], О. Башкір, С. Коц та іншими. Разом із тим, сучасна специфіка трансформації освітнього простору (цифровізація, нестабільність контактів, дистанційне навчання) потребує додаткового аналізу механізмів розвитку шкільної тривожності саме в учнів підліткового віку.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі феномену шкільної тривожності підлітків, виокремленні її провідних детермінант та психологічних механізмів виникнення за умов трансформації сучасного освітнього простору.

Шкільна тривожність розглядається в науковому дискурсі як специфічна форма емоційного неблагополуччя, що виникає внаслідок взаємодії особистості з різноманітними факторами шкільного середовища та супроводжується внутрішнім напруженням, почуттям небезпеки і побоюванням негативної оцінки [3, с. 84]. На відміну від мобілізуючої ситуативної тривоги, шкільна тривожність як стійка властивість дезорганізує пізнавальні процеси, блокує

прояви креативності та знижує академічну результативність підлітка [1, с. 115].

Підлітковий вік є сенситивним щодо соціальної взаємодії: домінуючою стає потреба у визнанні з боку однолітків, формуванні авторитету та збереженні позитивного самоставлення [2, с. 102]. В умовах трансформації освітнього середовища традиційні захисні механізми виявляються недостатніми, що зумовлює дію таких чинників:

6. *Академічно-оцінний фактор.* Зміна формату взаємодії та потреба у високому рівні самоорганізації посилюють страх неуспіху, невпевненість у власних навчальних досягненнях та острах невідповідності очікуванням батьків і педагогів [3, с. 88].

7. *Соціально-деприваційний фактор.* Зниження інтенсивності безпосередньої комунікації, перехід значної частки контактів в онлайн-простір обмежують можливість отримання реального соціального зворотного зв'язку, провокуючи комунікативну тривогу та страх ізоляції.

8. *Фактор невизначеності середовища.* Нестабільний ритм навчання та загальне психоемоційне напруження в суспільстві звужують адаптаційний ресурс підлітка, внаслідок чого базова тривога трансформується у внутрішньошкільний дискомфорт [4, с. 15].

Структура шкільної тривожності включає емоційний компонент (хвилювання, невпевненість), когнітивний компонент (катастрофізація наслідків помилок, сумніви у власній самоефективності) та соматичний компонент (швидка втомлюваність, вегетативні прояви напруження). Безпечний освітній простір є ключовим буфером, що нейтралізує ці негативні прояви та сприяє психоемоційній стійкості [4, с. 18].

Збереження ментального здоров'я учнів вимагає створення підтримувальної психологічної атмосфери, запровадження партнерських форм взаємодії, своєчасної діагностики симптомів тривожності та розвитку резильєнтності в освітньому процесі.

Шкільна тривожність підлітків є багаторівневим утворенням, що

детермінується віковими завданнями розвитку та вимогами навколишнього середовища. Трансформація освітнього простору виступає тригерним чинником, що актуалізує емоційну напругу школярів через зміну звичних форм комунікації та підвищення рівня невизначеності. Теоретичне узагальнення проблеми дозволяє обґрунтувати необхідність моніторингу емоційного стану учнів та становить основу для подальшої емпіричної перевірки ефективності програм психологічної превенції тривожності.

Література:

1. Абсалямова Л. М. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2021. Вип. 14(59). С. 112–121.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

3. Коробка Л. М. Психологічні чинники шкільної тривожності сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 11, Вип. 19. С. 82–93.

4. Фоменко К. І., Кузнєцов М. А. Психологічне благополуччя та адаптаційний потенціал особистості в умовах невизначеності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 66. С. 11–22.

5. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York : Academic Press, 2013. Vol. 1. 254 p.

Карасьова О.І.
учитель математики,
КЗ "Харківський ліцей 158 Харківської міської ради",
м. Харків, Україна

СТРАТЕГІЇ ТРАВМО-ПОІНФОРМОВАНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Функціонування вітчизняної системи загальної середньої освіти в умовах тривалого воєнного стану та системних безпекових викликів вимагає від педагогічних працівників суттєвої трансформації підходів до організації освітнього процесу. Здобувачі освіти, які перебувають під постійним впливом хронічного стресу, тривожності та безпекових загроз, нерідко демонструють зниження когнітивної концентрації, емоційну лабільність та швидку втомлюваність. За таких обставин традиційні дидактичні моделі втрачають свою ефективність, поступившись місцем педагогіці стійкості. Впровадження принципів травмо-поінформованого викладання в закладах загальної середньої освіти постає важливою умовою збереження ментального здоров'я учнівської молоді, відновлення їхнього суб'єктивного ресурсу та побудови цілісного психологічно безпечного освітнього середовища.

Теоретичні та практичні засади створення підтримуючого та безпечного шкільного середовища висвітлено у працях В. Панока, С. Болтівця, а також у межах засідань та матеріалів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [1, 2]. Концептуалізація травмо-поінформованого навчання (Trauma-Informed Pedagogy) детально обґрунтована у працях закордонних дослідників, зокрема К. Брюнелль, Т. Карело та П. Закарії [3-5]. Водночас системна адаптація та універсалізація цих стратегій для повсякденної практики вчителів різних освітніх галузей в умовах безперервної воєнної загрози потребує

подальшого обґрунтування.

Мета дослідження: розкрити та систематизувати універсальні педагогічні стратегії реалізації травмо-поінформованого підходу як основи формування психологічно безпечного та ресурсо відновлювального середовища в закладах загальної середньої освіти.

Застосування травмо-поінформованого підходу в школі спирається на розуміння того, що будь-який учень може мати прихований досвід переживання гострого або тривалого стресу, який безпосередньо впливає на його поведінку, сприйняття та когнітивні здібності. Травмо-поінформована педагогіка не передбачає виконання вчителем функцій психотерапевта, а орієнтує його на створення умов, за яких навчальний процес не стає додатковим джерелом ретравматизації та стресу.

Ключовою універсальною стратегією є забезпечення передбачуваності, структурованості та прозорості освітньої взаємодії. Впровадження зрозумілих алгоритмів роботи на уроці, чітких та адекватних критеріїв оцінювання, завчасне інформування про зміни в розкладі та гнучкість у застосуванні дедлайнів під час безпекових чи енергетичних криз дозволяють суттєво знизити рівень базової тривожності учнів. Наступною важливою стратегією постає зміна стилю комунікації: відхід від авторитарного контролю на користь емпатійного діалогу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії та чутливості до тригерів у навчальних матеріалах [3].

Крім того, універсальна модель передбачає систематичну інтеграцію елементів психогігієни в щоденний освітній процес незалежно від навчального предмета. Застосування коротких пауз для переключення уваги, проведення вправ із саморегуляції та заземлення на початку або впродовж уроку, використання формувального оцінювання із підтримуючим зворотним зв'язком та опора на командну роботу сприяють формуванню відчуття прийняття і безпеки [5]. У своїй сукупності ці інструменти перетворюють класний кабінет чи цифровий освітній простір на осередки психосоціальної підтримки та стійкості.

Отже, впровадження універсальних стратегій травмо-поінформованої педагогіки в закладах загальної середньої освіти є фундаментальною умовою формування психологічно безпечного освітнього середовища. Забезпечення передбачуваності, гнучкості та емпатійності навчального процесу дозволяє мінімізувати вплив хронічного стресу на здобувачів освіти, сприяючи збереженню їхнього ментального здоров'я та академічної адаптивності. Перспективою подальших розробок є створення загальношкільних моделей травмо-поінформованого управління та підвищення відповідної компетентності педагогічних колективів.

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

2. Панок В. Г. Психосоціальна підтримка в умовах кризи : навч.-метод. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології, 2022. 180 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 05.09.2026).

3. Brunzell T., Stokes H., Waters L. Trauma-informed positive education: Using positive psychology to strengthen vulnerable students. *Contemporary School Psychology*. 2016. Vol. 20, No. 1. P. 63–83. URL: https://doi.org/10.1007/s40688-015-0070-x (date of access: 05.09.2026).

4. Carello T., Butler L. D. Potentially toxic terms: Trauma-informed pedagogy for school education. *Journal of Teaching and Learning*. 2020. Vol. 14, No. 2. P. 12–28. URL: https://doi.org/10.22329/jtl.v14i2.6262 (date of access: 08.09.2026).

5. Zakaria P., Mattar J. Resilience and trauma-informed teaching in school education during crisis. *Educational Review & Research*. 2023. Vol. 42, No. 5. P. 1180–1195. URL: https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2152280 (date of access: 09.09.2026).

Кіореску І.Є.
викладач кафедри практичної психології,
Київський столичний університет ім. Б. Грінченка,
практичний психолог ЗДО № 731,
м. Київ, Україна
Письменчук А.А.
директор ЗДО № 731,
м. Київ, Україна
Павленко М.С.
к.п.н., старший викладач кафедри практичної психології,
Київський столичний університет ім. Б. Грінченка,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАОЧНО-МЕТОДИЧНОГО ПОСІБНИКА «ВАРТОВИЙ БЕЗПЕКИ»

У сучасних умовах, які переживає зараз Україна, безпека дитини є пріоритетним завданням дошкільної та середньої освіти. Дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивними періодами для засвоєння соціальних норм, зокрема й правил безпечної життєдіяльності [1].

У межах реалізації інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня за темою «Організаційно-педагогічні умови соціально-емоційного навчання за програмою «Лідер у Мені» у Закладі дошкільної освіти № 731 здійснюється системна робота, спрямована на формування в дітей соціально-емоційних компетентностей, самостійності, відповідальності та навичок усвідомленої безпечної поведінки.

Для успішного старту проєкту ми почали розробку унікального наочно-

методичного посібника "Вартовий безпеки". Його головна мета — не просто дати дітям знання про безпеку життєдіяльності, а перетворити їх на реальні, життєво необхідні навички, що допоможуть правильно діяти і в буднях, і в екстремальних умовах.

Психічний розвиток дітей 4–10 років характеризується переважно наочно-образним мисленням, емоційним сприйняттям інформації та зацікавленістю в грі. У цьому віці у дітей ще слабко розвинене критичне мислення та почуття реальної небезпеки, що робить формування навичок безпечної поведінки необхідністю сьогодення [2].

Для реалізації зазначеної мети створюється посібник «Вартовий безпеки», який навчає дітей діяти в різних життєвих обставинах через яскраві візуальні образи, моделі ситуацій та інтерактивні елементи, що забезпечує краще запам'ятовування матеріалу, оскільки формування навичок безпеки базується на ігрових технологіях (моделювання ситуацій, квести, цікаві тести, малювання). Повчальні історії від хлопчика Кияна («Вартового безпеки») дозволяють дитині безпечно «прожити» загрозу, мінімізувати рівень тривожності та відпрацювати правильну поведінку в різних небезпечних обставинах.

Однією з особливостей посібника є використання образів тварин як символічних провідників у засвоєнні правил безпечної поведінки, що відповідає віковим особливостям емоційно-образного сприймання та пізнання дитини. Такий підхід сприяє актуалізації пізнавального інтересу дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та сприяє емоційному залученню до процесу засвоєння правил. Завдяки казкотерапевтичному підходу дитина легше засвоює правила безпеки, не відчуваючи надмірної тривоги та напруження підчас вивчення сухих нормативних положень.

Наочно-методичний посібник «Вартовий безпеки» охоплює основні напрями безпекової освіти дітей, представлені у вигляді взаємопов'язаних тематичних блоків: безпека вдома, пожежна безпека, безпека на природі, мінна

безпека, правила дорожнього руху, спілкування з незнайомцями, поведінка під час повітряної тривоги, кібербезпека [3]. Кожен розділ містить інформаційний блок та практичне завдання для закріплення матеріалу у вигляді тестів, вправ та ігор.

Істотна перевага наочно-методичного посібника полягає в тому, що він передбачає діалог дорослого та дитини. Замість директивних заборон («не роби», «не ходи») посібник стимулює дитину до аналізу ситуацій, передбачення наслідків тих чи інших дій, що сприяє здатності дитини діяти самостійно, приймати свідомі рішення та брати за них відповідальність.

Висновки. Системне використання наочно-методичного посібника «Вартовий безпеки» у закладах дошкільної та загальної середньої освіти забезпечить перехід від пасивного засвоєння знань про безпеку до формування стійких та свідомих навичок поведінки дитини, що є основою її життєстійкості.

Література:

1. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти): наказ Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33.

2. Кононко О. Л. Плекаємо в дитині життєздатність. Дошкільне виховання. 2022. № 3.

3. Посібник з культури безпеки для дошкільнят. Методичні рекомендації і плани занять: Міністерство освіти і науки України; ДСНС України; UNICEF. 2024.

Кіріллова А. О.
старший викладач кафедри спеціальної освіти
комунального закладу вищої освіти Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради,
м. Запоріжжя, Україна

АЛЬТЕРНАТИВНА ТА ДОДАТКОВА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

В умовах сучасних суспільних викликів особливої актуальності набуває проблема забезпечення психологічної безпеки дітей з особливими освітніми потребами (ООП), для яких мовленнєві труднощі можуть суттєво ускладнювати взаємодію з оточенням, вираження власних потреб, емоцій і бажань та повноцінну участь в освітньому процесі, що зумовлює потребу у використанні доступних засобів підтримки комунікації. У цьому контексті важливого значення набуває альтернативна та додаткова комунікація (АДК), яка дає змогу не лише компенсувати відсутність або обмеженість вербального мовлення, а й створює передбачуваний та доступний спосіб вираження своїх потреб, емоцій і бажань, що може сприяти відчуттю безпеки під час взаємодії [1, с. 167].

У контексті використання АДК психологічну безпеку дитини доцільно розглядати не лише як відсутність безпосередніх загроз, а й як можливість бути зрозумілою іншими та впливати на перебіг взаємодії. Для дитини, яка має обмежені можливості вербального спілкування, доступний спосіб комунікації є важливою умовою реалізації такої можливості. Здатність повідомити про потребу в допомозі, висловити згоду/незгоду, зробити вибір, відмовитися від небажаної діяльності чи повідомити про дискомфорт дає дитині змогу активніше контролювати ситуацію взаємодії та зменшує залежність від здатності дорослого самостійно інтерпретувати її поведінку. Відтак доступна

комунікація може розглядатися як один із чинників підтримки психологічної безпеки дитини в освітньому та соціальному середовищі.

Особливе значення АДК у цьому контексті полягає у створенні для дитини можливості не лише повідомляти про бажане, а й виражати небажання або незгоду. Комунікативна система має забезпечувати можливість передати повідомлення на кшталт «ні», «не хочу», «зупинись», «мені неприємно», «мені потрібна допомога», а також повідомляти про емоційний стан, дискомфорт чи небажану ситуацію. Наявність таких засобів розширює можливості впливати на взаємодію та захищати власні особисті межі. Таким чином, АДК може виконувати не лише компенсаторну функцію щодо обмеженого мовлення, а й функцію підтримки самостійності, суб'єктності та психологічної захищеності.

Водночас значення АДК для психологічної безпеки визначається не самим фактом наявності певного комунікативного засобу, а можливістю дитини реально та самостійно ним користуватися. Важливою умовою ефективного використання АДК є їх відповідність віковим та індивідуальним можливостям дитини [2, с. 163; 3]. Добір комунікативних засобів має враховувати рівень її розвитку, особливості сприймання та актуальні комунікативні потреби. Це має безпосереднє значення для психологічної безпеки, оскільки дитина отримує зрозумілий для себе спосіб впливати на перебіг взаємодії. Водночас доступність комунікації дає змогу дорослому своєчасно реагувати на повідомлення дитини, що знижує ризик виникнення ситуацій, у яких її потреби залишаються нерозпізнаними або неврахованими.

Важливою умовою використання АДК як засобу підтримки психологічної безпеки є доступність і зрозумілість комунікативних символів для конкретної дитини. Візуальні матеріали мають відповідати її віковим та індивідуальним можливостям сприймання, чітко передавати зміст повідомлення та бути придатними для самостійного використання.

Якщо дитина може швидко розпізнати необхідний символ і використати його для передачі власного повідомлення, це розширює її можливості

контролювати ситуацію взаємодії та зменшує залежність від припущень дорослого щодо її стану і потреб. Отже, доступність візуальних засобів АДК є однією з умов, що сприяють реалізації дитиною власних комунікативних намірів та підтримці психологічної безпеки під час взаємодії [4, с. 314].

Також під час добору візуальних засобів альтернативної та додаткової комунікації важливо враховувати особливості сенсорного та емоційного сприймання дитини. Зображення мають бути достатньо чіткими та контрастними, але водночас не містити надмірної кількості візуальних стимулів, які можуть ускладнювати сприймання інформації та взаємодію. Особливої уваги це потребує у роботі з дітьми, які мають підвищену чутливість до сенсорних стимулів. Адаптація візуального матеріалу до індивідуальних особливостей дитини дає змогу зробити комунікацію більш доступною та зрозумілою, зменшити додаткове сенсорне навантаження і створити більш комфортні умови для взаємодії [4, с. 313–314].

Важливим компонентом психологічної безпеки є також можливість дитини використовувати АДК для вираження власного емоційного стану. Обмежені можливості вербального мовлення можуть ускладнювати повідомлення про страх, тривогу, роздратування, дискомфорт або інші емоційні переживання, що підвищує ризик того, що емоційний стан дитини залишатиметься нерозпізнаним оточенням. Використання доступних символів, жестів, піктограм або інших засобів дає змогу дитині повідомляти про власні переживання та потребу в підтримці. Це, своєю чергою, створює умови для своєчасного реагування дорослого та може запобігати накопиченню емоційного напруження, пов'язаного з неможливістю бути зрозумілою.

Не менш важливим є забезпечення й можливості використання АДК для здійснення вибору. Надання дитині можливості самостійно обирати предмети, види діяльності, послідовність дій або спосіб взаємодії сприяє підвищенню її активності та відчуття контролю над ситуацією. Особливої значущості це набуває в освітньому середовищі, де дитина може опинятися в ситуаціях, що

передбачають виконання визначених дорослим вимог. Можливість повідомити про власний вибір, згоду або незгоду дає змогу зробити взаємодію більш передбачуваною та враховувати індивідуальні потреби дитини. У цьому аспекті АДК виступає не лише засобом передачі інформації, а й інструментом забезпечення активної участі дитини у взаємодії.

Для реалізації цих можливостей важливою є роль комунікативних партнерів дитини – батьків, педагогів, асистентів та інших фахівців. Навіть доступний та правильно підібраний засіб АДК не може повною мірою забезпечувати психологічну безпеку, якщо повідомлення дитини ігноруються, неправильно інтерпретуються або систематично замінюються припущеннями дорослого про її потреби. Тому оточення має не лише знати спосіб використання конкретної системи АДК, а й формувати готовність сприймати її як повноцінний спосіб комунікації дитини. Важливо надавати дитині достатньо часу для формулювання повідомлення, не підміняти її комунікативну ініціативу та реагувати на повідомлення відповідно до їх змісту. Такий підхід сприяє формуванню взаємодії, у якій дитина має можливість бути почутою та впливати на ситуацію.

Значення АДК для психологічної безпеки також пов'язане з можливістю її використання в різних ситуаціях повсякденного життя. Якщо дитина користується засобами АДК лише під час спеціально організованих занять, їх можливості щодо підтримки безпеки залишаються обмеженими. Дитина має мати доступ до свого засобу комунікації під час навчання, відпочинку, спілкування з однолітками, побутових ситуацій та інших видів діяльності. Це дає змогу переносити сформовані комунікативні навички в реальні ситуації, у яких виникає необхідність попросити про допомогу, повідомити про власний стан, зробити вибір або відмовитися від певної дії.

Забезпечення психологічної безпеки дітей з особливими освітніми потребами засобами АДК передбачає систематичну та індивідуалізовану роботу, яку доцільно здійснювати в декілька взаємопов'язаних етапів:

– оцінка комунікативних потреб дитини – визначення її мовленнєвих, когнітивних, сенсорних і моторних можливостей, наявних способів комунікації, а також здатності повідомляти про власні потреби, бажання, емоції та дискомфорт;

– підбір засобів АДК – вибір жестів, предметних або графічних символів, піктограм, комунікативних дошок, книг чи електронних засобів відповідно до індивідуальних можливостей дитини. Важливо, щоб обраний засіб був зрозумілим і доступним для самостійного використання;

– навчання дитини та її оточення – поступове формування навичок використання обраної системи АДК для вираження потреб, бажань, емоцій та ставлення до ситуації. Одночасно батьки й педагоги мають навчитися правильно сприймати та реагувати на комунікативні повідомлення дитини;

– використання АДК у повсякденних ситуаціях – перенесення сформованих навичок із корекційних занять у побутову, освітню та соціальну взаємодію. Дитина має мати можливість користуватися доступним засобом комунікації не лише під час спеціально організованої роботи, а й у ситуаціях, коли їй необхідно попросити про допомогу, висловити бажання, відмовитися від певної діяльності або повідомити про власний емоційний стан;

– моніторинг та підтримка – регулярне оцінювання ефективності використання АДК і за потреби адаптація комунікативних засобів відповідно до змін у можливостях та потребах дитини. Важливим є також формування позитивного ставлення оточення до використання АДК та забезпечення прийняття будь-яких доступних для дитини способів комунікації [5, с. 240].

Отже, альтернативна та додаткова комунікація може розглядатися не лише як засіб компенсації обмежених можливостей вербального мовлення, а і як важливий інструмент підтримки психологічної безпеки дітей з особливими освітніми потребами. Забезпечуючи можливість повідомляти про власні потреби, емоції, бажання, згоду, незгоду та дискомфорт, здійснювати вибір і впливати на перебіг взаємодії, АДК розширює можливості дитини бути

почутою та врахованою оточенням. Водночас її потенціал залежить від відповідності комунікативних засобів індивідуальним можливостям дитини, доступності їх використання в повсякденних ситуаціях, готовності комунікативних партнерів приймати повідомлення та своєчасно на них реагувати. Саме поєднання доступного засобу комунікації, адаптованого середовища та підтримувальної взаємодії створює умови, за яких АДК може виконувати функцію забезпечення психологічної безпеки дитини з особливими освітніми потребами.

Література:

1. Кіріллова А. О. Використання альтернативної та додаткової комунікації на логопедичних заняттях. *V Всеукраїнська міждисциплінарна науково-практична конференція: «Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат».* 2025. С. 166–169.

2. Усатенко Г. В., Чайка М. С. Застосування альтернативної і додаткової комунікації: теоретичний огляд візуальних засобів АДК. *International scientific and practical conference.* 2020. С. 161–165.

3. Sundqvist A., Rönnberg J. Advanced Theory of Mind in Children Using Augmentative and Alternative Communication. *Communication Disorders Quarterly.* 2010. Vol. 13. P. 86–97.

4. Чайка М. С., Усатенко Г. В. Використання символьних зображень як засобу альтернативної та додаткової комунікації у дітей з вираженими мовленнєвими порушеннями. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць.* 2022. Вип. 12 (26). 305–324.

5. Партола В. Альтернативні і додаткові засоби комунікації (АДК / AAC – augmentative and alternative communication) у реабілітаційній допомозі ветеранам війни із порушенням комунікації після бойового травматичного досвіду. *Гуманітарна політика в умовах війни: матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи*. 2025. С. 239–241.

Комбарова А.О.
здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня
вищої освіти спеціальності С4 «Психологія»
Наукова керівниця –**Дорожко І.І.**
докторка філософських наук, професорка,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни проблема збереження психологічного благополуччя педагогічних працівників набуває особливої актуальності. Українські вчителі продовжують здійснювати професійну діяльність в умовах тривалої невизначеності, підвищеного емоційного навантаження, загроз безпеці, повітряних тривог, зміни формату освітнього процесу та необхідності підтримувати учнів, які також переживають наслідки війни. Сучасні дослідження українських педагогів засвідчують підвищений рівень стресу та поєднання проблемно- і емоційно-орієнтованих стратегій подолання; водночас професійне призначення та радість від підтримки учнів можуть виконувати захисну функцію [1].

Психологічне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний феномен позитивного функціонування особистості. У моделі К. Ріфф воно охоплює самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, мету в житті та особистісне зростання [2]. Для педагога ці складові мають безпосереднє професійне значення, оскільки вчитель не лише організовує навчання, а й бере участь у формуванні емоційного клімату класу та психологічно безпечного освітнього середовища.

Під психологічно безпечним освітнім середовищем розуміємо такі умови взаємодії, за яких учні та педагог можуть відчувати повагу, передбачуваність і

підтримку, висловлювати думки та ставити запитання без страху приниження чи осуду. У воєнних умовах значення такого середовища посилюється, адже школа часто виконує не тільки освітню, а й стабілізувальну та підтримувальну функції. Відтак психологічний стан учителя стає одним із чинників якості взаємодії в освітньому просторі.

Важливим поняттям у цьому контексті є педагогічна стійкість — здатність педагога адаптуватися до складних професійних і життєвих обставин, зберігати функціональність, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси й відновлюватися після стресових подій. Дослідження стійкості українських освітян в умовах воєнного стану показують необхідність системної підтримки педагогів та розвитку ресурсів відновлення [3]. Стійкість при цьому не означає відсутності страху, тривоги або втоми. Вона передбачає здатність розпізнавати власний стан і добирати конструктивні способи реагування.

Одним із ключових особистісних ресурсів є життєстійкість. У концепції С. Мадді вона пов'язана із залученістю, контролем і прийняттям виклику [4]. У професійній діяльності педагога залученість може виявлятися у збереженні значущості професії та усвідомленні власного внеску в розвиток учнів; контроль — у розумінні того, на які аспекти ситуації можна реально впливати; прийняття виклику — у готовності адаптуватися до нових умов і шукати нові способи професійної діяльності.

Не менш важливим ресурсом є самоефективність — переконання людини у власній здатності організувати та здійснити необхідні дії для досягнення мети. А. Бандура пов'язує самоефективність із вибором діяльності, мотивацією, наполегливістю та реакціями на труднощі [5]. Для вчителя відчуття професійної компетентності допомагає зберігати впевненість у власних можливостях навіть за значного навантаження. Позитивний досвід подолання складних педагогічних ситуацій може зміцнювати віру у власну професійну спроможність.

Особливого значення набуває емоційна саморегуляція. Тривалий стрес

потребує від педагога здатності розпізнавати власні емоційні реакції, розуміти їх причини та використовувати прийнятні способи регулювання стану. Йдеться не про придушення емоцій, а про їх усвідомлення та вибір адекватної поведінкової реакції. Здатність учителя зберігати передбачуваність і доброзичливість у взаємодії з учнями сприяє формуванню відчуття безпеки в класі.

Важливим ресурсом є здатність встановлювати психологічні межі. Педагогічна діяльність пов'язана з високою відповідальністю, а в умовах війни вона може додатково посилюватися. Проте вчитель не може контролювати всі обставини життя учнів і не повинен брати на себе відповідальність за те, що перебуває поза межами його професійних можливостей. Усвідомлення власних меж допомагає зменшувати надмірне почуття відповідальності та ризик емоційного виснаження.

Окремим ресурсом є професійна ідентичність і відчуття сенсу педагогічної діяльності. У дослідженнях українських учителів під час війни професійне призначення та радість від підтримки учнів визначаються серед чинників, які можуть підтримувати педагогів у складних умовах [1]. Усвідомлення соціальної та особистісної значущості професії може допомагати зберігати мотивацію, однак має поєднуватися з турботою про власний ресурсний стан.

Відновлення психологічного благополуччя також пов'язане зі здатністю приймати соціальну підтримку. Джерелами підтримки для педагога можуть бути колеги, адміністрація закладу освіти, родина, друзі, професійні спільноти та фахівці психологічної допомоги. Важливою є культура взаємопідтримки, за якої педагог може говорити про труднощі без стигматизації та своєчасно звертатися по допомогу.

Необхідною складовою педагогічної стійкості є регулярне відновлення. До доступних способів самодопомоги належать повноцінний сон і відпочинок, фізична активність, дихальні та релаксаційні вправи, спілкування з близькими,

заняття, що приносять задоволення, інформаційна гігієна та планування перерв у професійній діяльності. Важливо, щоб турбота про власний стан не сприймалася педагогом як другорядне завдання: вона є умовою збереження професійної ефективності.

Особливого значення набуває усвідомлення власних потреб. Учитель, який постійно зосереджений на потребах учнів, батьків і колег, може відкладати власне відновлення. Тому доцільно формувати культуру професійної самотурботи: своєчасно помічати втому, емоційне напруження, зниження концентрації, дратівливість або втрату мотивації та відповідно коригувати навантаження або звертатися по допомогу.

Особистісні ресурси педагога мають значення не лише для його індивідуального благополуччя, а й для психологічної безпеки учнів. Учитель, який здатний регулювати власний емоційний стан, підтримувати чіткі й доброзичливі правила взаємодії, демонструвати повагу до учнів та визнавати їхні переживання, створює умови для більш передбачуваного освітнього процесу. Водночас безпечне середовище може бути ресурсом і для самого педагога через підтримувальні професійні взаємини та позитивний досвід взаємодії з учнями.

Отже, особистісні ресурси відновлення психологічного благополуччя вчителів в умовах війни становлять комплекс взаємопов'язаних характеристик і способів саморегуляції. До основних із них можна віднести психологічну стійкість, життєстійкість, самоефективність, емоційну саморегуляцію, професійну ідентичність, відчуття сенсу діяльності, уміння встановлювати психологічні межі, здатність приймати соціальну підтримку та використовувати конструктивні способи самодопомоги.

Підтримка психологічного благополуччя педагогів має розглядатися як системне завдання закладу освіти. Йдеться не лише про допомогу після виникнення емоційного виснаження, а про створення умов для регулярного відновлення, професійної взаємопідтримки, розвитку навичок саморегуляції та

формування психологічно безпечної культури освітнього середовища. Саме поєднання особистісних ресурсів учителя, підтримки професійного колективу та організаційних умов може забезпечувати стійкість освітньої системи в умовах тривалої війни.

Література:

1. Рибінська Ю. Благополуччя вчителя як складник педагогічної стійкості в умовах війни: доказово обґрунтовані підходи в Україні. Український педагогічний журнал. 2026. № 1. С. 53–60.

2. Павлик Н. Дослідження стану психологічного здоров'я українських педагогів під час російсько-української війни. Психологія і особистість. 2025. № 1. С. 9–19. 3. Бондар І., Малкович М. Психологічне благополуччя педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни. Освітні обрії. 2024. Т. 59, № 2. С. 85–90.

4. Мельничук Т. І., Сердюк О. А. Стресостійкість як ресурс психологічного благополуччя працівників освіти. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 4 (37).

5. Коваленко В. С. Дослідження психологічного благополуччя в роботах українських авторів. Психологія та соціальна робота. 2019. № 2 (50).

Литвиненко П.С.
здобувач третього освітнього рівня вищої освіти,
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
навчально-наукового інституту соціально-гуманітарних технологій
національного технічного університету
"Харківський політехнічний інститут"
Харків, Україна
Наукова керівниця – **Солодовник Т.О**.
к.пед.н., доцентка,
кафедра педагогіки і психології управління
соціальними системами ім. акад. І.А. Зяюна,
Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут"

ОРГАНІЗАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИК ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Сучасні умови професійної діяльності психолога характеризуються високою динамічністю, необхідністю швидко реагувати на зміни, значним емоційним навантаженням та постійною взаємодією з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах. Особливої актуальності ці питання набувають в умовах війни та суспільних трансформацій, коли зростає потреба у фахівцях, здатних не лише надавати психологічну допомогу, а й грамотно організовувати власну професійну діяльність, планувати роботу, визначати пріоритети, розподіляти ресурси та ефективно взаємодіяти з іншими фахівцями.

У цьому контексті важливим завданням закладу вищої освіти є не тільки формування у майбутнього психолога професійних знань і практичних умінь, а й розвиток його здатності організовувати власну діяльність та професійну взаємодію. Саме тому проблема формування організаційної компетентності майбутніх психологів набуває особливого значення.

Організаційна компетентність майбутнього психолога виступає як інтегральна характеристика особистості, яка поєднує знання, уміння, навички, ціннісні орієнтації та професійно важливі якості, необхідні для ефективної організації власної діяльності й професійної взаємодії. Такий підхід передбачає, що організаційна компетентність не обмежується навичками планування часу чи виконання професійних завдань. Вона охоплює значно ширше коло здатностей: визначення цілей і пріоритетів, планування та координацію діяльності, самоорганізацію, самоконтроль, прийняття рішень, розподіл ресурсів, конструктивну комунікацію та взаємодію з іншими учасниками професійного процесу.

Для майбутнього психолога ці вміння мають безпосереднє значення для збереження власного психологічного ресурсу. Професійна діяльність у сфері психологічної допомоги передбачає постійне емоційне залучення, роботу з переживаннями інших людей, необхідність прийняття відповідальних рішень і водночас дотримання професійних меж. За таких умов недостатня організованість діяльності може призводити до перевантаження, труднощів із розподілом часу, накопичення невиконаних завдань та емоційного виснаження.

Отже, організаційну компетентність доцільно розглядати не лише як складову професійної компетентності психолога, а й як один із ресурсів його професійної стійкості. Здатність майбутнього фахівця організувати власну діяльність, розподілити навантаження, визначити реалістичні цілі та послідовність їх досягнення створює передумови для більш усвідомленого ставлення до власних ресурсів і запобігання надмірному психоемоційному напруженню.

Особливо важливим це є в освітньому процесі закладу вищої освіти. Саме під час професійної підготовки студент поступово переходить від зовнішньої організації навчальної діяльності до її самостійного регулювання. Тому формування організаційної компетентності має відбуватися не шляхом механічного засвоєння окремих правил чи рекомендацій, а через створення

таких освітніх умов, у яких майбутній психолог отримує можливість самостійно планувати діяльність, приймати рішення, оцінювати результати, аналізувати труднощі та коригувати власні дії.

Важливим у цьому контексті є взаємозв'язок самоорганізації та саморегуляції. Самоорганізація забезпечує впорядкування власної діяльності, визначення цілей, планування та раціональне використання часу і ресурсів, тоді як саморегуляція допомагає контролювати власний психоемоційний стан, поведінку та діяльність відповідно до поставленої мети, як зазначає «саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і домагатися здійснення, здатність індивіда створити програму діяльності й на цій основі керувати своїми діями і станом. Результатом саморегуляції є виховання спрямованості, організованості, вміння володіти собою» [1. С. 164]. Їх поєднання дозволяє майбутньому психологу не лише організувати професійні дії, а й зберігати необхідний рівень працездатності та психологічної рівноваги.

Такий підхід відповідає сучасному розумінню психологічно безпечного освітнього середовища. тому що психологічно безпечне освітньо-наукове середовище закладу вищої освіти має забезпечувати емоційний комфорт здобувачів, можливість отримання освітньої, інформаційної, організаційної та психологічної підтримки, а також психолого-педагогічний супровід. Отже, розвиток організаційної компетентності майбутніх психологів може бути одним із напрямів створення такого середовища, оскільки сприяє підвищенню суб'єктності здобувача освіти та його здатності самостійно організовувати власну діяльність.

Актуальність цього напряму підтверджується й сучасними нормативними орієнтирами у сфері освіти. При цьому особливе значення має системний підхід, за якого підтримка психічного здоров'я не зводиться лише до реагування на вже наявні труднощі, а передбачає розвиток ресурсів і навичок, які допомагають людині справлятися з викликами.

У підготовці майбутніх психологів це означає необхідність формування таких професійних якостей і способів організації діяльності, які дозволятимуть майбутньому фахівцю залишатися ефективним у складних і непередбачуваних умовах. Організаційна компетентність у цьому випадку набуває ресурсного значення: вона допомагає структурувати діяльність, знижувати хаотичність професійних дій, своєчасно визначати пріоритети та усвідомлювати власні можливості й обмеження.

Таким чином, формування організаційної компетентності майбутніх психологів є важливим напрямом їх професійної підготовки, який має значення не тільки для майбутньої ефективності професійної діяльності, а й для збереження психологічного ресурсу та професійної стійкості фахівця. Здатність організовувати власну діяльність, регулювати навантаження, планувати професійні дії, взаємодіяти з іншими та своєчасно коригувати власну поведінку створює передумови для більш стійкого функціонування психолога в умовах професійних і суспільних викликів.

Література:

1. Федосюк С. А. Особливості механізмів саморегуляції навчальної діяльності студентів. Universum. Психологія та психіатрія. 2024. № 06. С. 162–171.

Лічман К. В.
здобувачка третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти, спеціальність І10,
соціальна робота та консультування,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Лубни, Україна.
Науковий керівник – **Данильчук Л.** О.,
доктор пед. наук, професор,
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ІВЕНТ-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Воєнні дії на території України є постійним джерелом надзвичайних обставин, що пронизують усю структуру суспільних відносин. Війна постає масштабною колективною травмою, яка чинить глибокий деструктивний вплив на українське суспільство загалом [1, с. 23]. Особливо вразливою категорією виступають підлітки, оскільки хронічний воєнний дистрес глибоко дестабілізує їхній психоемоційний стан, що негативно позначається на навчанні, міжособистісному спілкуванні, соціалізації та особистісному становленні в цілому. За таких умов особливої актуальності набуває проблема комплексної підтримки ментального здоров'я підлітків, яка має реалізовуватися на рівні сім'ї, територіальної громади та, передусім, у межах освітнього закладу, де учні проводять значну частину свого повсякденного часу.

Підтримка та збереження ментального здоров'я учнівської молоді, зокрема, передбачає створення у закладі загальної середньої освіти психологічно безпечного, комфортного, здорового середовища. Стратегія, спрямована на формування сприятливих умов навчання в закладах освіти,

розбудову освітнього простору, що забезпечує оволодіння учнями необхідними для життя компетентностями, та створення культури безпечної і здорової поведінки, нормативно закріплена Указом Президента України № 195/2020 від 25.05.2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» [2].

Відтак, вищевикладені обставини об'єктивують гостру потребу в пошуку соціально-педагогічного інструментарію, здатного забезпечити умови для підтримки ментального здоров'я учнівської молоді, зокрема через розбудову в закладах загальної середньої освіти психологічно безпечного, сприятливого та розвивального середовища. Стверджуємо, що значний, проте недостатньо розкритий у науково-практичному дискурсі потенціал для розв'язання означеної проблеми мають івент-технології. Метою тез є обґрунтування івент-технологій як перспективного інноваційного інструментарію, комплексне застосування якого сприятиме розбудові безпечного й комфортного освітнього простору та підтримці ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти за сучасних кризових умов.

Одна із важливих переваг застосування івент-технологій у соціально-педагогічній роботі полягає у можливості забезпечення умов для соціалізації особистості без жорсткої методичної і змістової регламентації інструментарію [3, с. 21]. Оскільки для івент-технологій характерні гнучкість, диференційований підхід, елементи спонтанності й імпровізації, це уможливлює конструювання у закладі загальної середньої освіти унікального екологічного простору. Його базовими засадами виступають емпатійне розуміння підлітків, підтримка їхнього вільного самовизначення та ствердження рівноправної партнерської суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Практична реалізація означених засад детермінує зміну рольової позиції підлітка: від пасивного об'єкта соціально-педагогічного впливу він переходить до ролі повноцінного співтворця особистісно значущого соціального досвіду. Вважаємо, що набуття підлітками такого досвіду слугує фундаментальною

передумовою для цілеспрямованого формування та збереження їхнього ментального здоров'я в умовах освітнього середовища.

Окреслюючи потенціал івент-технологій щодо підтримки ментального здоров'я підлітків у закладах загальної середньої освіти, виокремлюємо три їхні ключові функції.

Першою є *емоційно-регулятивна функція*, спрямована на збереження та відновлення психоемоційного ресурсу особистості. У кризових умовах сьогодення івент-технології створюють умови для психоемоційного відновлення підлітків та накопичення ними внутрішнього ресурсу. Означена теза корелює з релаксною функцією івентів, трактовану О. Поправко як цілеспрямоване зняття напруги, тривожності та незадоволення через залучення молоді до активних форм дозвілля [4, с. 131].

Другою виступає *соціалізувально-захисна функція*. Івент-технології сприяють створенню у закладі освіти безпечного, екологічного мікросоціуму, у якому розгортається процес комунікації між підлітками та формуються їхні соціальні зв'язки. Спільна участь у підготовці та проведенні заходів забезпечує природні умови для успішної соціалізації учнівської молоді. Водночас налагодження дружньої взаємодії та згуртування слугують дієвими захисними чинниками щодо подолання наслідків дистресу і психотравми, що є особливо актуальним в умовах воєнного часу.

Третьою визначаємо *суб'єктно-діяльнісну функцію*, що забезпечує партисипацію та плекання життєстійкості підлітків. Її сутність полягає в тому, що підліток долучається до івенту не як пасивний глядач чи споживач послуг, а як рівноправний співорганізатор, що дозволяє частково компенсувати втрачене через війну відчуття стабільності та повернути підлітку контроль над власним життям і соціальним простором.

Узагальнюючи вищевикладене, маємо підстави вважати, що системне застосування івент-технологій у соціально-педагогічній роботі та комплексна реалізація їхніх функцій в умовах закладу загальної середньої освіти сприяють

створенню безпечного, комфортного та здорового освітнього середовища. Розбудова означеного простору виступає необхідною і базовою умовою для ефективної підтримки ментального здоров'я учнівської молоді, що постає одним із першочергових завдань для фахівців соціальної сфери в умовах сучасних воєнних викликів.

Література:

1. Панок В. Г., Максименко С. Д., Слюсаревський М. М., Прохоренко Л. І. та ін. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ, 2024. 188 с. DOI: https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188 (дата звернення 30.08.2026).

2. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25 трав. 2020 р. №195/2020. *Законодавство України* / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text (дата звернення: 30.08.2026).

3. Дем'яненко Н. М. «Подієвий підхід» і «освітньо-дозвіллєва подія» в обґрунтуванні відкритого event-простору. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. Вип. 96. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. 21–28. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2023.96.04 (дата звернення 30.08.2026).

4. Поправко О. В., Троїцька О. М., Троїцька Т. С. Event-технології в культурно-освітньому просторі вищої школи: потенційність й перспективи реалізації. *Наукове сьогодення: теоретико-прикладні дослідження та перспективи* : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. 17 травня 2019 року. С. 128–131.

Локойда Т. М.
учитель української мови та літератури,
КЗ "Харківський ліцей 158 Харківської міської ради",
м. Харків, Україна

ІНТЕГРАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ (SEL) В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТАРШОЇ ШКОЛИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ

Сучасні умови здобуття повної загальної середньої освіти в Україні супроводжуються високим рівнем екзистенційної невизначеності, постійними безпековими загрозами та стресогенним навантаженням. Старшокласники постають перед подвійним викликом: необхідністю подолання психоемоційних наслідків воєнних дій та потребою успішної самореалізації, вибору професійного шляху й складання підсумкових атестацій. У цьому контексті перед старшою школою постає завдання не лише забезпечення якісного засвоєння академічних знань, а й розвитку м'яких навичок (Soft Skills), емоційної грамотності та саморегуляції. Інтеграція моделей соціально-емоційного навчання (Social and Emotional Learning — SEL) у практику педагогів старшої школи є дієвим інструментом розбудови педагогіки стійкості та забезпечення психологічної безпеки здобувачів освіти.

Концептуальні засади соціально-емоційного та етичного навчання розроблені в працях Д. Ґоулмана, Р. Вайсберґа та експертів міжнародної організації CASEL [3-5]. В українському науково-освітньому дискурсі проблеми збереження ментального здоров'я учнівської молоді та впровадження програм благополуччя (Well-being) висвітлено у працях В. Панока [1, 2], а також у методичних матеріалах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Попри високу цінність наявних розробок, практики наскрізного впровадження SEL-технік у повсякденну роботу педагогів старших класів в

умовах кризових викликів потребують додаткового узагальнення.

Мета дослідження: обґрунтувати методичні засади та педагогічні умови інтеграції інструментів соціально-емоційного навчання (SEL) у процес підготовки старшокласників для формування їхньої резилієнтності та психоемоційного благополуччя.

Впровадження концепції соціально-емоційного навчання у старшій школі спирається на розвиток п'яти базових компонентів: самоусвідомлення, самоконтролю, соціальної свідомості, навичок побудови стосунків та прийняття відповідальних рішень [3]. Для старшокласників володіння цими компетенціями є фундаментальною умовою збереження ментального здоров'я під час тривалого стресу.

Педагогічна стратегія реалізації SEL у ліцеї орієнтована на створення умов для розвитку емоційного інтелекту та навичок рефлексії без порушення ритму опанування навчальних дисциплін. Вчитель виступає фасилітатором, який формує простір безпечного вираження думок та почуттів. Важливим елементом цієї практики є впровадження коротких рефлексивних сесій («чек-інів») на початку чи наприкінці навчальних занять, де учні вчаться ідентифікувати свій поточний емоційний стан, усвідомлювати тригери тривожності та застосовувати експрес-техніки саморегуляції.

Окрім цього, соціально-емоційне навчання в старших класах передбачає розвиток емпатії та активного слухання через використання методів командної проєктної роботи, навчальних дискусій та аналізу складних етичних дилем. Переживаючи кризові ситуації, старшокласники отримують досвід взаємопідтримки та усвідомлюють, що їхні переживання є нормальними реакціями на ненормальні обставини [4]. Застосування підтримуючого (формувального) оцінювання, відмова від порівняння учнів між собою та стимулювання розвитку особистісного потенціалу дозволяють знизити шкільну тривожність, сформувати відчуття власної суб'єктності й навчити ліцеїстів спиратися на власні внутрішні й зовнішні ресурси.

Отже, наскрізна інтеграція технологій соціально-емоційного навчання у викладацьку практику старшої школи є ключовим умовою формування психологічно безпечного та ресурсоорієнтованого освітнього середовища. Системний розвиток емоційної компетентності ліцеїстів сприяє підвищенню їхньої стійкості до стресових чинників, знижує ризик адаптаційних зривів та забезпечує фундамент для свідомого дорослого життя. Перспективою подальших досліджень є розробка методичних рекомендацій щодо оцінювання динаміки розвитку рівнів резилієнтності старшокласників під час реалізації SEL-програм.

Література:

1. Національна програма ментального здоров'я «Ти як?»: методичні рекомендації для закладів вищої освіти. Київ, 2023. 45 с. URL: https://howareu.com (дата звернення: 10.09.2026).

2. Панок В. Г. Психосоціальна підтримка в умовах кризи : навч.-метод. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології, 2022. 180 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 05.09.2026).

3. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*. 2011. Vol. 82, No. 1. P. 405–432. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x (date of access: 05.09.2026).

4. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011. Vol. 5, No. 1. P. 88–103. URL: https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x (date of access: 08.09.2026).

5. Mahoney J. L., Weissberg R. P., Greenberg M. T. Systemic social and emotional learning: Promoting educational success and resilience for all students. *Educational Psychologist*. 2021. Vol. 56, No. 4. P. 225–242. URL: https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1925825 (date of access: 09.09.2026).

Машкара К. М.
магістрантка, 2 -й рік навчання,
спеціальність С4 «Психологія»
ВНЗ "Університет імені Альфреда Нобеля",
м. Дніпро, Україна
Науковий керівник – **Ольга Лебідь**,
доктор педагогічних наук, професор

ОСОБИСТІСТЬ ПЕДАГОГА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

В умовах воєнного стану та зростаючого суспільного запиту на психічне здоров'я система освіти постає не лише як інститут передачі знань, а й як простір, що формує психологічну стійкість молодого покоління. Психологічна безпека є провідною характеристикою, яка визначає розвивальний характер освітнього середовища і розглядається як необхідна умова ефективного навчального процесу [6] І важливу роль у ньому відіграє особистість педагога. Але наразі, роль педагога, як безпосереднього носія й автора психологічної безпеки, залишається недостатньо теоретично обґрунтованою.

Попри значний обсяг досліджень психологічної безпеки в освітньому середовищі (C. Rogers, A. Edmondson), більшість із них аналізує організаційні умови й комунікативні практики, залишаючи поза увагою особистісні передумови педагога — рівень його психологічної грамотності, емоційної зрілості, наявності метакогнітивних навичок та власної психотерапевтичної опрацьованості.

Метою тез є обґрунтування особистості педагога, як провідного чинника формування психологічно безпечного освітнього середовища.

Особистість педагога, що продукує психологічну безпеку, розглядається як інтегративна характеристика, що охоплює:

– метакогнітивну зрілість (здатність усвідомлювати й регулювати власні мисленнєві та емоційні процеси);

– базову психологічну грамотність (знання вікової психології, ознак дистресу, засад психологічної допомоги, тощо);

– опрацьованість власного психотерапевтичного досвіду (здатність відрізняти особисті проекції та контрперенос від реальних потреб учня);

– розвинений емоційний інтелект та афективну толерантність (пропускну здатність щодо емоційно насиченого змісту без його уникнення чи придушення).

Теоретичним підґрунтям цього підходу є концепція базових умов особистісно орієнтованого навчання C. Rogers [8] – конгруентність, безумовне позитивне прийняття та емпатійне розуміння, які він визначав як необхідні й достатні умови психологічно безпечного розвивального контакту. У цьому сенсі психологічна безпека класу є прямою похідною від внутрішньої конгруентності самого педагога.

Соціально-когнітивна теорія A. Bandura [4] пояснює механізм трансляції: учні засвоюють не лише декларовані норми, а спосіб емоційного реагування педагога на помилку, невизначеність чи конфлікт через спостереження та моделювання.

Концепція психологічної безпеки Edmondson A. [6], розроблена для аналізу командної взаємодії, застосовна й до освітнього середовища: відчуття, що можна висловити сумнів, визнати помилку чи виявити вразливість без ризику покарання чи приниження, безпосередньо залежить від передбачуваності реакцій керівної фігури — у класі цю функцію виконує педагог.

Дослідження Cozolino L. [5] у межах соціальної нейронауки освіти демонструють, що педагог функціонує як фігура прив'язаності («безпечна база»), присутність якої регулює нейрофізіологічний стан учнів, знижуючи рівень тривоги та підвищуючи здатність до научуваності.

Модель емоційного інтелекту Mayer, J. D. та Salovey P. [7] дозволяє операціоналізувати афективну толерантність педагога через здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції — власні та учнівські — без їх заперечення чи витіснення.

Практично особистісні передумови психологічної безпеки проявляються через:

– передбачувану, недеструктивну реакцію педагога на помилку та конфлікт;

– відкрите визнання власних обмежень і невизначеності;

– здатність витримувати емоційно напружений зміст без згортання теми чи директивного придушення;

– відсутність використання класу як простору компенсації особистих дефіцитів педагога (потреби в контролі, визнанні, значущості).

Важливо підкреслити, що ці особистісні передумови не є суто індивідуальною відповідальністю педагога, а потребують інституційного підкріплення — регулярної супервізії чи інтервізії, доступу до особистої психотерапії та системного розвитку психологічної грамотності в межах підготовки й підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. В умовах війни, коли значна частина учнів перебуває у стані хронічного стресу, а самі педагоги є носіями власного травматичного досвіду, особистісна стійкість педагога набуває функції ресурсу регуляції не лише для окремого класу, а й для системи освіти в цілому.

Отже, особистість педагога — його метакогнітивна зрілість, психологічна грамотність, опрацьованість власного досвіду та емоційний інтелект — виступає визначальним чинником формування психологічно безпечного освітнього середовища. Це зумовлює необхідність розгляду особистісної психологічної підготовки педагога не як факультативної опції, а як структурного елемента державної політики у сфері ментального здоров'я в системі освіти.

Література:

1. Гула Л.В. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник збереження психологічного здоров'я. Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності: матер. конф. (24 листопада 2021 р.). С. 214–216. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10828/1/214-216.pdf

2. Московець Л.П., Жданюк О.О. Психологічна підтримка здобувачів освіти в умовах безпечного освітнього середовища. Ментальне здоров'я. 2025. № 4. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/132/124

3. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л.М. Карамушки. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
URL: https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e86ac2f1-f9c6-4902-b32d-c09c50dc1913/content

4. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. URL: https://www.worldcat.org/oclc/12080269

5. Cozolino L. The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom. New York: W. W. Norton & Company, 2013.URL: https://archive.org/details/socialneuroscien0000cozo

6. Edmondson A. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly. Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams, 1999. No. 44 (2). URL: https://dash.harvard.edu/entities/publication/13a7b031-0fdd-45ec-a7e0-2b80e2bc679f

7. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Basic Books, 1997. URL: https://archive.org/details/emotionaldevelop0000unse

8. Rogers C.R. Freedom to Learn. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company, 1969. URL: https://archive.org/details/freedomtolearnvi00roge

Михайлюк Н. В.
доктор філософії,
доцент кафедри іноземних мов та міжкультурної комунікації,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

PSYCHOLOGICAL SAFETY IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The educational environment of a modern higher education institution must be geared towards providing quality professional education and training highly qualified specialists capable of competing in the labor market. Education can be understood as the process of acquiring the information and skills needed to build a foundation for life. A pedagogical dictionary defines education as the spiritual character of an individual – shaped by the moral and spiritual values of their cultural milieu – as well as the process of upbringing, self-cultivation, influence, and refinement; in other words, the process of shaping a person's character [3].

In accordance with legislative requirements and higher education standards, higher education institutions must create an educational environment that fosters the socialization, general cultural and professional growth, and professional culture of young people. This environment surrounds the student throughout their studies and influences their level of self-identity as an individual. It is essential to create an educational environment where future professionals can acquire the skills needed for their future careers and develop the capacity and drive for professional self-realization and self-improvement.

Pedagogy views the environment – alongside heredity and upbringing – as a

key factor influencing personality development. A personality is a human being – a social individual – who embodies a combination of universal human traits, socially significant characteristics, and unique individual qualities. Human development is the process of the emergence and formation of an individual's personality under the influence of external and internal, controlled and uncontrolled factors, among which purposeful upbringing and education play a leading role. Personality formation is the process of an individual becoming a social being as a result of the environment's influence on internal developmental forces. The influence of the environment may be perceived unconsciously by the individual, which can lead to both positive and negative consequences. The surrounding environment can shape a person's actions and conduct, just as the person can act upon and alter the environment.

The modern student – influenced by natural, social, and domestic environments –must learn to acquire knowledge effectively and develop professionally within the educational setting; indeed, the higher education environment plays a pivotal role in their formation as a specialist. Young people must be prepared to apply the skills and competencies acquired during their studies in practice. However, higher education institutions must employ a comprehensive approach to create a supportive environment where individuals can fulfill their educational needs and realize their creative potential, gain a better understanding of themselves and their social roles, and learn to purposefully apply the knowledge gained – both within the academic process and beyond the university. In turn, the institution must facilitate the satisfaction of students' educational needs and the development of their professional qualities, while creating favorable pedagogical conditions for meeting these needs.

Psychological safety is a state of psychological security, as well as the capacity of both the individual and the environment to withstand adverse external and internal influences. It is a state of social consciousness in which society as a whole, and each individual, perceives life as adequate and secure, as it creates real opportunities to meet citizens' natural and social needs in the present while instilling confidence in the future. When discussing psychological safety, we refer to a state in which an individual's psyche is protected against the impact of various informational factors

that hinder or impede the formation and functioning of an adequate informational-orientational basis for social behavior and life in society, as well as an adequate system of subjective (personal) attitudes toward the surrounding world and the self.

Psychological safety is a complex, structured psychological construct; it is best understood as an integrated system of processes resulting in the alignment of an individual's needs, values, and capabilities with the characteristics of objective reality. It is a state in which threats arising from objective reality do not harm mental health, and a combination of rational and emotional qualities enables the individual to successfully overcome negative informational-psychological influences during both everyday life and emergency situations.

Psychological resilience (endurance, hardiness) is the ability to navigate life's challenges while maintaining mental health and personal integrity.

Cultivating psychological resilience is essentially a process of finding inner resources. It unlocks new possibilities, fresh perspectives, or even new facets of our personalities. Individuals with high levels of psychological resilience are able to adapt, reframe situations, and tap into internal reserves or rely on available external resources (such as support from loved ones).

Psychological resilience can and should be trained and strengthened. Strategies include building effective connections to ensure support from loved ones, seeking opportunities for self-realization, practicing self-care and engaging in enjoyable activities (which helps provide a mental break), and fostering a positive perception of oneself and one's capabilities [1].

Psychological safety in an educational environment refers to a state of security for all participants in the learning process, where everyone feels comfortable, is free from bullying, humiliation, or discrimination, and can express their thoughts openly. Such an environment helps prevent psychological abuse and supports the preservation of mental health.

Research by Ye. B. Laktionova identifies specific risk factors affecting the psychological safety of the educational environment. These risks are categorized into the following groups:

– risks associated with the student (deviations from norms of mental and physical development, low motivation, adjustment difficulties, high levels of aggression, and educational neglect); – risks associated with the instructor (emotional burnout, incompetence, low levels of motivation and professional self-development);

– risks associated with the management of the educational institution (managerial incompetence, the leader's personality traits and authoritarianism, the absence of a like-minded administrative team, and requirements that are inadequate or mismatched to the teaching staff's capabilities);

– risks associated with the organization of the educational process and the content of education (excessive teaching workload, use of unreviewed teaching materials, and psycho-emotional overload for students);

– risks associated with the nature of relationships within dyads: student – student (interpersonal difficulties, violence, intolerance, low communicative competence); student – instructor (lack of trust and psychological support, authoritarianism); instructor – instructor (rivalry, inconsistency in pedagogical approaches) [4].

The humanization of modern education, as a key aspect of creating a psychologically safe environment, focuses primarily on implementing learner-centered teaching technologies. When employing learner-centered technologies, the instructor interacts with the student not merely through the lens of social roles but through personal interaction, utilizing their own individuality as a tool. In the context of learner-centered education, a teacher's psychological well-being –encompassing personal development and professional skills – ceases to be a purely personal matter and becomes an essential condition of their work [2]. Ensuring the psychological safety of the educational environment – and, consequently, protecting and supporting the psychological health of all participants – is a priority for the psychological service within the education system.

References:

1. Психологічна безпека та психологічна стійкість в умовах інформаційного впливу. URL: https://msu.edu.ua/ps/psixologichna-bezpeka-ta-

psixologichna-stijkist-v-umovax-informacijnogo-vplivu/

2. Тушина О. Психологічна безпека в загальноосвітньому навчальному закладі: практичний посібник. Запоріжжя : ЗОІППО, 2013.145 с.

3. Український педагогічний словник / уклад. та голов. ред. С. У. Гончаренко. Київ, 1997. 375 с.

4. Шелевер О. В., Фізер В. С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. № 67, Т. 1. С. 87-91.

Міхєєва І. Л.
здобувач вищої освіти, 2 курс магістратури,
спеціальність С4 Психологія,
факультет соціально-гуманітарних наук і соціальних технологій,
ХНПУ Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Мельникова О. В.**,
к.п.н., доцент, доцент кафедри економіки та менеджменту
ХНПУ імені Г. С. Сковороди

ХРОНІЧНИЙ СТРЕС В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТА НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Сучасний освітній процес у базовій школі супроводжується зростанням психоемоційного навантаження на учнів, що зумовлено інтенсифікацією навчальних вимог, підвищеною конкуренцією та тривалим перебуванням дітей в умовах соціальної й безпекової невизначеності. За таких обставин гострі стресові реакції все частіше набувають хронічного характеру, оскільки

стресогенні чинники діють тривало й кумулятивно, не даючи психіці дитини достатньо часу для відновлення між епізодами напруження.

На відміну від гострого стресу, який має чітко виражений початок і завершення, хронічний стрес характеризується стертістю меж, поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів організму та психіки, а також частою неусвідомленістю дитиною самого факту тривалого перенапруження [1; с.92]. Це ускладнює своєчасне виявлення проблеми з боку дорослих – батьків і педагогів.

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити кілька груп психологічних чинників, що впливають на переживання учнями базової школи хронічного стресу. Перша група – особистісні чинники: рівень тривожності, самооцінка, тип темпераменту, сформованість емоційної саморегуляції та переважаючі копінг-стратегії. Учні з низькою стресостійкістю та переважанням уникаючих або емоційно орієнтованих копінг-стратегій демонструють вищий рівень хронізації стресових станів порівняно з тими, хто послуговується проблемно орієнтованими стратегіями подолання [2; с.95].

Друга група – сімейні чинники: стиль виховання, емоційний клімат у родині, рівень батьківської підтримки та обізнаність дорослих щодо ознак дитячого стресу. Дефіцит емоційного прийняття, надмірний контроль або, навпаки, емоційна відстороненість батьків підвищують уразливість дитини до тривалого стресового навантаження.

Третя група – шкільні чинники: стосунки з учителями та однолітками, система оцінювання, обсяг навчального навантаження, наявність або відсутність буллінгу [3; с.12]. Систематичний острах негативного оцінювання, конфлікти в учнівському колективі та надмірна навчальна інтенсифікація виступають стійкими джерелами хронічного напруження.

Четверта група – макросоціальні чинники: загальна суспільна нестабільність, інформаційне перевантаження, а для української дитини сьогодні й досвід перебування в умовах війни [3; с.19]. Ці чинники діють

опосередковано, підсилюючи вразливість дитини до дії стресорів шкільного та сімейного рівня.

Переживання хронічного стресу учнями базової школи проявляється на кількох рівнях: когнітивному (зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті й успішності), емоційному (підвищена тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність), поведінковому (уникання шкільних ситуацій, конфліктність або, навпаки, надмірна слухняність) та психосоматичному (порушення сну, апетиту, часті скарги на головний біль і втому) [1; с. 123-126].

Для емпіричного вивчення зазначених чинників доцільним є використання комплексу психодіагностичних методик, зокрема опитувальників для визначення рівня шкільної тривожності, методик діагностики копінг-стратегій особистості, а також проєктивних методів і структурованого спостереження за поведінкою учнів у навчальній діяльності. Поєднання кількісних і якісних методів дає змогу не лише зафіксувати наявність хронічного стресу, а й простежити його конкретні психологічні джерела в індивідуальному випадку.

Практичне значення дослідження психологічних чинників хронічного стресу учнів базової школи полягає в можливості розроблення адресних програм психологічного супроводу: тренінгів стресостійкості для учнів, консультативної роботи з батьками щодо оптимізації сімейного клімату, а також просвітницьких заходів для педагогів з метою своєчасного розпізнавання ознак хронічного стресу та запобігання його переходу в більш тяжкі психоемоційні розлади.

Отже, переживання хронічного стресу учнями базової школи є результатом взаємодії особистісних, сімейних, шкільних та макросоціальних чинників, що діють комплексно й кумулятивно. Врахування цих чинників дає підстави для розроблення психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості дітей, розвиток адаптивних копінг-стратегій, а також на підвищення психологічної компетентності батьків і

педагогів щодо своєчасного розпізнавання ознак хронічного стресу в учнів.

Література:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: навчальний посібник. Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.

2. Субашкевич І. Р., Бордіян Я. І. Копінг-стратегії подолання стресу серед учнівської молоді. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 1, с. 91 – 97. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.15

3. Kotsur N., Tovkun L. Assessing the impact of stress factors of the educational process on psychosomatic health of schoolchildren in the conditions of the Russo-Ukrainian war. Scientia et Societus. 2023. Vol. 2, No. 2. P. 8–21. DOI: https://doi.org/10.69587/ss/2.2023.08

Науменко Н.В.
доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри корекційної психопедагогіки та здоров'я людини,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ВОЄННИЙ СТАН ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ СПЕЦИФІЧНИХ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Воєнний стан в Україні суттєво змінив умови професійної діяльності педагогів, загострившись проблему впливу хронічного стресу на їхнє психічне здоров'я, професійну ефективність і особистісне благополуччя. Особливо вразливими є педагоги спеціальних закладів освіти, діяльність яких пов'язана з

високою емоційною залученістю, відповідальністю за розвиток і безпеку дітей з особливими освітніми потребами, індивідуалізацією навчання та наданням психолого-педагогічної підтримки.

У сучасних наукових дослідженнях воєнний стан визначається як потужний психотравмувальний чинник, що зумовлює тривале перебування людини в умовах небезпеки, невизначеності та емоційного напруження. Повномасштабна війна поставила перед педагогами нові професійні виклики: необхідність забезпечення безпеки учасників освітнього процесу, адаптації до дистанційного та змішаного навчання, роботи в умовах повітряних тривог, вимушеного переміщення, втрати стабільності та порушення звичного укладу життя.

Одним із найбільш вагомих стресогенних чинників для педагогічних працівників в умовах воєнного стану є *перманентне відчуття загрози власному життю та здоров'ю*. Регулярні ракетні та артилерійські обстріли, систематичні повітряні тривоги, небезпека пошкодження або руйнування закладів освіти створюють ситуацію постійної небезпеки, що негативно позначається на емоційному благополуччю педагогів, їхніх когнітивних функціях і професійній працездатності. Тривале перебування під впливом зазначених чинників зумовлює формування хронічної психоемоційної напруги, поступове виснаження адаптаційного потенціалу особистості та підвищення ризику розвитку професійного вигорання [3].

Специфічною особливістю професійної діяльності педагогів спеціальних закладів освіти є *подвійне емоційне навантаження*. З одного боку, вони самі зазнають впливу воєнних стресорів, переживають страх, тривогу та емоційне напруження, пов'язані з небезпекою й невизначеністю. З іншого боку, від них очікується постійна готовність забезпечувати емоційну підтримку дітям з особливими освітніми потребами та членам їхніх родин. За таких обставин професійна роль педагога виходить за межі суто освітньої діяльності та часто передбачає виконання психолого-підтримувальних і соціально-педагогічних

функцій. Така багатофункціональність істотно збільшує ризик емоційного виснаження, накопичення вторинного стресу та виникнення проявів вторинної травматизації [4].

Важливим джерелом професійного стресу є також *невизначеність*, пов'язана з організацією педагогічної діяльності в умовах воєнного стану. Педагогічні працівники змушені оперативно реагувати на зміни умов освітнього процесу, адаптуватися до різних форматів навчання, переглядати усталені способи організації роботи, опановувати цифрові технології та впроваджувати нові методи й форми професійної діяльності. Додаткового психоемоційного та професійного навантаження набуває організація корекційно-розвиткової роботи з дітьми, які мають порушення інтелектуального розвитку, мовлення, розлади аутистичного спектра або комплексні порушення розвитку. Необхідність забезпечення належної якості освітньої та корекційно-розвиткової роботи за нестабільних і часто непередбачуваних умов посилює рівень професійної відповідальності педагогів та підвищує вимоги до їхніх адаптаційних ресурсів [2].

Окрему групу стресогенних чинників становлять *соціально-психологічні стресори*, пов'язані з трансформацією життєвого та професійного середовища внаслідок війни. Руйнування усталених соціальних зв'язків, вимушене переміщення родин, втрата близьких людей, погіршення матеріального становища та загальне зниження рівня соціальної безпеки створюють додаткові передумови для психоемоційного напруження педагогічних працівників. Водночас педагоги нерідко змушені одночасно виконувати професійні обов'язки та розв'язувати власні сімейні, побутові й соціальні проблеми, що істотно збільшує сукупне навантаження на їхні психологічні ресурси. Результати досліджень засвідчують, що в умовах воєнних дій серед працівників освітньої сфери спостерігається зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності, астенічних проявів і психологічного виснаження, що актуалізує необхідність системної психосоціальної підтримки та створення умов для

збереження психологічного благополуччя педагогів.

Дослідники наголошують, що одним із найбільш вагомих негативних наслідків тривалого впливу воєнного стресу є підвищення ризику *виникнення професійного вигорання*. Його характерними проявами є емоційне виснаження, послаблення професійної мотивації, деперсоналізація, зниження інтересу до виконання професійних обов'язків, зменшення продуктивності діяльності та погіршення загального психологічного благополуччя. Результати досліджень О. Кокуна, О. Мірошниченко та Л. Бахмутової свідчать про те, що тривалий травматичний стрес, зумовлений умовами воєнного часу, має суттєвий негативний вплив на психоемоційний і фізичний стан працівників освітньої сфери та є одним із визначальних чинників розвитку професійного вигорання [1].

Водночас особливого значення в умовах воєнного стану набуває проблема збереження ментального здоров'я педагогічних працівників. Серед найбільш поширених психологічних реакцій на тривалий вплив стресогенних чинників дослідники виокремлюють підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, порушення сну, зниження здатності до концентрації уваги, переживання безсилля, пригнічений емоційний стан та прояви депресивної симптоматики. Сукупність зазначених проявів може негативно впливати на характер і якість педагогічної взаємодії, результативність освітнього процесу, а також спроможність педагога підтримувати психологічно безпечне та сприятливе освітнє середовище [1].

Таким чином, воєнний стан доцільно розглядати як комплексний і тривало діючий стресогенний чинник, що створює специфічні психологічні та професійні ризики для працівників спеціальних закладів освіти. Постійне відчуття загрози безпеці, значне психоемоційне навантаження, професійна невизначеність, необхідність систематичного психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами та підтримки їхніх сімей, а також тривалий вплив травматичних подій підвищують імовірність

професійного вигорання, психологічного виснаження та порушень ментального здоров'я педагогів.

За таких умов особливої актуальності набуває розроблення й упровадження комплексних програм психологічної підтримки педагогічних працівників, спрямованих на профілактику професійного вигорання, збереження їхнього ментального здоров'я та розвиток резільєнтність як ресурсу ефективного професійного функціонування в умовах воєнного стану.

Література:

1. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологічні особливості формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану // Ментальне здоров'я. 2025. № 4. С. 38–43.
2. Гузь Н. В., Гузь В. В. Проблема професійного вигорання в учителів початкових класів в умовах війни // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2022. № 2 (29). С. 25–32.
3. Кокун О. М., Мірошниченко О. А., Бахмутова Л. М. Дослідження проявів синдрому професійного вигорання у фахівців освітянської сфери в умовах воєнного стану // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2026. № 20. С. 35–41.
4. Шкабаріна М., Ковбасюк Т. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних викликів // Нова педагогічна думка. 2023. Т. 116, № 4. С. 47–51.

Паульс В. О.
старший інспектор відділу аспірантури і
докторантури,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕТРАДИЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасний система освіти в Україні функціонує в умовах надзвичайних соціально-психологічних викликів, пов'язаних із воєнним станом, хронічним стресом, вимушеним переміщенням та невизначеністю. Зазначені чинники висувають нові вимоги до організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. На перший план виходить завдання створення психологічно комфортного, безпечного, емоційно підтримувального середовища, яке здатне мінімізувати вплив на особистість психотравмуючих чинників та сприяти формуванню психічної стійкості учасників освітнього процесу.

У цьому контексті іноземні мові відіграють особливу роль як навчальні предмети. Так, з одного боку, традиційне вивчення іноземної мови може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, мовними бар'єрами, страхом публічної помилки та надмірним контролем. З іншого боку, іншомовна комунікація володіє величезним потенціалом для самовираження особистості, розширення її світогляду та емоційного розвантаження. Й одним зі шляхів подолання вказаної суперечності є впровадження нетрадиційних (нестандартних) форм організації навчання.

Під нетрадиційними формами організації навчання іноземних мов розуміють такі методичні моделі урочної та позаурочної діяльності, які

відступають від чітко регламентованої структури комбінованого уроку та базуються на принципах співробітництва, ігрової діяльності, творчого самовираження та активної взаємодії. На відміну від традиційних підходів, орієнтованих переважно на отримання знань та формальний контроль, нетрадиційні форми зміщують фокус на особистість учня, його суб'єктивний досвід та емоційне самопочуття [2; 3; 6].

Нетрадиційні форми організації навчання виступають ланкою між навчальною діяльністю та психосоціальною підтримкою. Вони створюють умови, за яких оволодіння іншомовною комунікацією відбувається без примусу, через природне занурення в ігрові, художні чи імітаційні ситуації.

Основними видами нетрадиційних форм організації навчання є: драматичні та ігрові форми (урок-вистава, урок-рольова гра, урок-симуляція, урок-театралізований проєкт); інтегровані та бінарні уроки (урок-екскурсія, урок-інтеграція, зокрема з образотворчим мистецтвом, музикою, літературою); комунікативно-дискусійні та проєктні форми (урок-прес-конференція, урок-дебати, урок-телеміст, урок-створення медіапроєктів); змагально-командні форми (урок-квест, урок-інтелектуальний аукціон, урок-вікторина) [1; 2; 3; 5; 6].

Так, ігрова діяльність та елементи драматизації дозволяють учням «приміряти» нові соціальні й мовні ролі. Це виконує важливу захисну функцію: помилка, допущена в ролі персонажа, не сприймається як особистісна або академічна неуспішність. Завдяки цьому знижується негативний вплив мовних бар'єрів, вивільняється творча енергія особистості та зменшується її внутрішня скутість.

Поєднання вивчення іноземної мови з естетичною діяльністю сприяє активізації асоціативного мислення, залученню різних каналів сприйняття навчальної інформації учнями. Музичні хвилинки, візуальне моделювання та арт-терапевтичні елементи під час іншомовного спілкування виступають природними релаксаторами.

Комунікативно-дискусійні та проєктні форми організації навчання спрямовані на формуванні суб'єктності учня, його здатності висловити власну думку. Вони сприяють розвитку критичного мислення особистості, учать долати розбіжності та аргументувати власну позицію в атмосфері взаємоповаги.

Змагально-командні форми передбачають, що спільне розв'язання комунікативних завдань у команді зміцнює комунікацію і взаємодію учнів у класі, формує довіру, відчуття взаємодопомоги та соціальної згуртованості, що є основою резильєнтності дитячого колективу.

Застосування нетрадиційних форм навчання іноземної мови забезпечує комплексний психотерапевтичний та адаптаційний ефект у різних напрямах, як-от:

● зменшення тривожності і страху зробити помилку. Створення ситуацій успіху та заміна суворого оцінювального контролю на підтримку стимулює учнів до активного мовлення, формуючи прагнення до ефективної взаємодії та комунікативного пошуку;

● емоційне самовираження та розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Творчі завдання надають можливість учням безпечно висловити накопичені переживання, тривоги та надії за допомогою іноземної мови, яка в цьому випадку виконує роль «безпечного засобу» для обговорення складних тем;

● розвиток емоційного інтелекту. Аналіз комунікативних ситуацій, переживання ролей, участь у діалогах розвивають емпатію учнів, їх здатність розпізнавати власні та чужі емоції, регулювати власні реакції;

● формування почуття безпеки через прогнозованість та залученість. Інтерактивність нетрадиційного уроку перетворює учня із пасивного слухача на активного співтворця освітнього процесу, відновлюючи відчуття контролю над власною діяльністю [1; 4; 5; 6]

Отже, нетрадиційні форми організації навчання іноземних мов у закладах загальної середньої освіти є не лише ефективним методичним інструментом

підвищення мовної компетентності, а й важливим чинником формування психологічно безпечного та емоційно насиченого освітнього середовища. Їх систематичне та грамотне застосування забезпечує зниження психоемоційного напруження особистості, запобігає виникненню мовних і психологічних комплексів, розвиває творчий потенціал здобувачів освіти та сприяє збереженню їхнього ментального здоров'я.

Література:

1. Кондратьєва О. М., Дуброва О. В., Пономаренко О. В. Застосування ігрових методів навчання на заняттях з англійської мови в умовах соціально-емоційного середовища. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2025. № 1. С. 170–177. DOI https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-1-170-177

2. Куценко Т. Особливості нетрадиційних форм уроку англійської мови. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 46. С. 106-110. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/46/tetiana kuzienko.pdf (дата звернення: 15.09.2026).

3. Методика навчання іноземних мов і культур: теорія і практика : підручник для студ. вищ. навч. закл. / О. Бігич, Н. Бориско, Н. Борецька та ін. ; за ред. С. Ніколаєвої. Київ: Ленвіт, 2013. 590 с. URL: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/267/Bihych.pdf?sequenc (дата звернення: 13.09.2026).

4. Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти України. *Grundlagen der modernen wissenschaftlichen Forschung*: Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference, Zurich, August 12, 2022. Zurich, 2022. P. 169-170. DOI https://doi.org/10.36074/logos-12.08.2022.52

5. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.

6. Сазонова В,, Анатайчук І. Застосування нетрадиційних форм проведення уроку з англійської мови для розвитку комунікативних навичок у студентів немовних спеціальностей. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації*. 2020. Т. 31(70), № 2, Ч. 2. С. 225-231. DOI https://doi.org/10.32838/2663-6069/2020.2-2/39

Рало Ю.В.
здобувачка вищої освіти, спеціальність С4 «Психологія»,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Довженко О. О.,**
кандидат педагогічних наук (доктор філософії),
доцент кафедри психологічної та педагогічної антропології
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди (ХНПУ)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови професійної діяльності педагогічних працівників. До традиційних професійних вимог додалися постійна невизначеність, безпекові ризики, необхідність адаптації до змін організації освітнього процесу та підвищена потреба дітей в емоційній підтримці. Особливої уваги потребують вихователі закладів дошкільної освіти, оскільки їхня діяльність передбачає постійну емоційно насичену взаємодію з дітьми, високу відповідальність за їхній розвиток і безпеку та необхідність

підтримувати стабільність освітнього процесу навіть за несприятливих обставин.

Водночас психоемоційне навантаження вихователя не можна розглядати виключно як наслідок воєнних подій. Дослідження професійного вигорання фахівців дошкільної освіти засвідчують, що тривалий стрес, втома, дратівливість, порушення працездатності та виснаження адаптаційних ресурсів є важливими ризиками професійної діяльності. Серед професійних чинників ризику визначено високу відповідальність, емоційну напруженість, інтенсивну комунікацію, конфліктність професійної взаємодії, невідповідність між енергетичними витратами та винагородою, а також труднощі професійної самореалізації [1]. У воєнних умовах ці чинники поєднуються з додатковими стресогенними впливами, посилюючи ризик психоемоційного виснаження та професійного вигорання.

Таким чином, воєнний контекст доцільно розглядати не як єдине джерело психоемоційного навантаження, а як чинник, що накладається на вже наявні професійні вимоги та ризики. Проблема полягає не лише в реакції вихователя на воєнні події, а й у здатності зберігати професійне функціонування за умов тривалого впливу різнорідних стресогенних чинників.

Безпосередньо проблему психологічної стійкості вихователів закладів дошкільної освіти в умовах війни розглянуто у дослідженні М. А. Шкабаріної, Л. В. Зданевич, Л. Пісоцької та М. Савченко. У дослідженні взяли участь 315 вихователів Рівненської та Хмельницької областей. Низький рівень психологічної стійкості було зафіксовано у 64,76 % учасників, середній — у 18,1 %, високий — у 17,14 % [2, с. 972–982]. Автори визначають резильєнтність як динамічний процес подолання труднощів, пов'язаний із психологічною гнучкістю та розвитком особистості. Важливо, що психологічна стійкість розглядається у зв'язку з професійним контекстом: високий рівень стресу поєднувався зі зниженням мотивації та труднощами у пошуку ресурсів самопідтримки, тоді як адміністративна підтримка була пов'язана з мотивацією

та можливістю знаходити ресурси для самопідтримки [2].

Взаємозв'язок між резильєнтністю, соціальними ресурсами та професійним вигоранням простежується у дослідженні В. Шмідта, О. Карпенко, М. Цепіль та Е.-М. Ембахер, проведеному серед 562 вихователів із 183 закладів дошкільної освіти у чотирьох областях України. Дослідження проводилося в жовтні–листопаді 2022 року. Результати показали, що травматичні симптоми та професійний стаж були пов'язані з проявами вигорання, тоді як резильєнтність і соціальна підтримка мали негативний зв'язок із симптомами вигорання [3]. Автори наголошують на необхідності посилення доступних психологічних і соціальних ресурсів вихователів.

Аналіз наведених досліджень дає змогу простежити, що професійне вигорання фахівців дошкільної освіти пов'язане з тривалим психоемоційним навантаженням та виснаженням адаптаційних ресурсів [1]. В умовах війни до професійних чинників додаються небезпека, невизначеність, травматичний досвід і зміна професійних вимог. Водночас резильєнтність та соціальна підтримка пов'язані зі зниженням проявів професійного вигорання [2; 3]. Це актуалізує питання доступності внутрішніх та зовнішніх ресурсів адаптації вихователів.

Психологічну стійкість вихователя доцільно розглядати не як здатність «не відчувати стресу» і не як постійну особистісну властивість, а як ресурс адаптації та відновлення, який може знижувати негативний вплив тривалого професійного та воєнного стресу. Важливою характеристикою такого ресурсу є можливість зберігати функціональність у складних умовах, використовувати способи самопідтримки та відновлювати психологічні ресурси після впливу стресогенних подій. Водночас недостатність ресурсів адаптації може створювати передумови для накопичення психоемоційного виснаження та розвитку професійного вигорання.

Психологічна стійкість формується та реалізується у взаємодії особистісних і середовищних чинників. Результати досліджень Шкабаріної та

співавторів і Smidt та співавторів показують значення адміністративної та соціальної підтримки як ресурсів, пов'язаних із професійним функціонуванням і проявами вигорання [2; 3].

У цьому контексті особливого значення набуває проблема психологічно безпечного освітнього середовища. О. Г. Косенчук та О. О. Стягунова, аналізуючи безпеку освітнього простору закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану, розглядають безпеку як першочергову потребу учасників освітнього процесу та наголошують на необхідності створення умов захищеності й психологічного комфорту [4, с. 90–101].

Психологічна безпека стосується не лише дитини, а й дорослого, який організовує освітнє середовище. Якщо вихователь постійно працює в умовах психоемоційного виснаження, це потенційно позначається на якості професійної взаємодії, характері комунікації та можливості забезпечувати дітям стабільність і емоційну підтримку. Тому підтримка психологічної стійкості педагога є складовою підтримки стійкості самого освітнього середовища.

Сучасний контекст професії вихователя характеризується також трансформацією професійних функцій. О. А. Сорочинська у дослідженні 2026 року акцентує увагу на зміні змісту діяльності вихователя в умовах воєнного стану та актуалізації таких особистісних ресурсів, як резильєнтність, стресостійкість і психологічна підтримка [5, с. 941–953].

Окремим аспектом психологічної стійкості є здатність педагога регулювати власні емоційні реакції. У дослідженні І. В. Сергєєвої та І. Є. Блажей емоційна регуляція розглядається як чинник психологічної стійкості педагогічних працівників у кризових умовах професійної діяльності та в контексті професійного вигорання [6]. Отже, емоційна саморегуляція може розглядатися як один із ресурсів підтримання психологічної стійкості та профілактики психоемоційного виснаження.

У межах особистісно-середовищного підходу психологічна стійкість вихователя може бути представлена як результат взаємодії трьох груп ресурсів:

індивідуально-психологічних, соціальних та організаційних. До першої групи належать емоційна саморегуляція, адаптація, відновлення та самопідтримка; до другої — підтримка колег, професійна взаємодопомога та психологічний супровід; до третьої — підтримка адміністрації, оптимізація професійного навантаження, можливості для відновлення та психологічно безпечні умови праці.

Такий підхід має важливе практичне значення. Психологічна підтримка вихователів в умовах війни не повинна обмежуватися тренінгами зі стресостійкості або рекомендаціями щодо саморегуляції. Не менш важливими є своєчасне виявлення ознак психоемоційного виснаження, можливість звернення по психологічну допомогу, підтримувальна взаємодія в колективі, професійна супервізія, увага адміністрації до стану працівників та створення умов для відновлення. У такому разі підтримка педагога стає складовою функціонування психологічно безпечного закладу дошкільної освіти.

Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що психоемоційне благополуччя вихователя закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану формується під впливом сукупності професійних, воєнних, особистісних та соціально-організаційних чинників. Професійне психоемоційне навантаження та ризики вигорання є характерними для діяльності фахівців дошкільної освіти, тоді як воєнні умови посилюють вимоги до адаптаційних ресурсів педагога [1–3].

Отже, перспективним є перехід від суто індивідуальної моделі «підвищення стресостійкості педагога» до особистісно-середовищної моделі підтримки психологічної стійкості, яка поєднує розвиток внутрішніх ресурсів вихователя, соціальну підтримку та створення сприятливих організаційних умов. Такий підхід дає змогу розглядати психологічну стійкість не лише як ресурс адаптації до воєнних викликів, а й як потенційний захисний чинник щодо накопичення психоемоційного виснаження та проявів професійного вигорання. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне

вивчення взаємозв'язку психологічної стійкості, психоемоційних і поведінкових проявів професійного вигорання та соціальної підтримки вихователів закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану.

Література:

1. Зварич Г., Мойсеюк В. Професійне вигорання фахівців дошкільної освіти: характерні особливості. *Освітологічний дискурс*. 2024. Т. 1, № 1 (44). С. 214–227. DOI: 10.28925/2312-5829.2024.114.

2. Шкабаріна М. А., Зданевич Л. В., Пісоцька Л., Савченко М. Резильєнтність вихователів ЗДО під час війни: теоретико-емпіричний аналіз. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2025. № 3 (33). С. 972–982. DOI: 10.52058/2786-6300-2025-3(33)-972-982.

3. Smidt W., Karpenko O., Czepil M., Embacher E.-M. Predictors of burnout of preschool teachers working in the warzone Ukraine. *Early Childhood Research Quarterly*. 2024. Vol. 68. P. 169–179. DOI: 10.1016/j.ecresq.2024.05.002.

4. Косенчук О. Г., Стягунова О. О. Безпека освітнього простору закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. № 1 (105). С. 90–101. DOI: 10.33216/2220-6310/2023-105-1-90-101.

5. Сорочинська О. А. Вихователь закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану: трансформація професійних функцій та особистісних ресурсів. *Суспільство та національні інтереси*. 2026. № 25. С. 941–953. DOI: 10.52058/3041-1572-2026-5(25)-941-953.

6. Сергєєва І. В., Блажей І. Є. Емоційна регуляція як чинник психологічної стійкості педагогів у сучасних кризових умовах професійної діяльності. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2026. Вип. 1. С. 143–147. DOI: 10.32782/psyspu/2026.1.22.

Резнік С.М.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І.А.Зязюна,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м .Харків, Україна
Макєєв Є.Ю.
кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І.А.Зязюна,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

ЛІДЕРСТВО У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРИ ПРОВЕДЕННІ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У ЗВО

У сучасному закладі вищої освіти забезпечення безпечного освітнього середовища є однією з важливих проблем якості освітнього процесу, оскільки безпека визначає не лише фізичний і психологічний комфорт його учасників, а й можливість реалізації їхнього інтелектуального, професійного та особистісного потенціалу. Особливого значення ця проблема набуває під час проведення тестового контролю, який є поширеним інструментом оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти. Тестування дає змогу забезпечити структурованість, стандартизованість та оперативність оцінювання, проте водночас може супроводжуватися підвищеним рівнем емоційного напруження, страхом помилки, відчуттям надмірного контролю, недовірою до процедур оцінювання або побоюванням необ'єктивного результату. Викладацьке лідерство проявляється у особливих організаційних здатностях педагога, вмінні надихати і створювати комфортну атмосферу довіри і безпеки, коли контроль сприймається здобувачами освіти як джерело власного розвитку.

Безпечне освітнє середовище у контексті тестового контролю доцільно розглядати як сукупність організаційних, психолого-педагогічних та етичних умов, що забезпечують здобувачам освіти захищеність, передбачуваність, повагу до гідності та справедливе ставлення.

О. Кулешова та С. Лупаренко особливо відзначають у своєї працях, що психологічно безпечне освітнє середовище впливає на результати навчання здобувачів освіти [1; 2]. М. Шинкар вказує на те, що «психологічна безпека особистості студента є необхідною умовою розвитку її функціональних можливостей, профілактики психосоматичних порушень, особистісного потенціалу» [3, с. 77].

Важливим аспектом лідерства викладача є формування психологічно безпечної атмосфери під час контролю. Психологічна безпека не означає відсутності вимогливості або зниження академічних стандартів. Навпаки, вона передбачає поєднання високих вимог до результатів навчання з повагою до особистості здобувача та визнанням права на помилку як природну складову навчальної діяльності. Викладач-лідер демонструє, що результати тестування є джерелом інформації про рівень сформованості певних компетентностей, а не засобом приниження чи покарання. Така позиція сприяє трансформації ставлення до тестового контролю: замість сприйняття його виключно як ситуації перевірки здобувач поступово розглядає оцінювання як інструмент саморефлексії та визначення напрямів подальшого вдосконалення.

Особливого значення набуває комунікативна компетентність викладача, оскільки саме через комунікацію реалізується значна частина його лідерського впливу. Перед проведенням тестування викладач має забезпечити доступність інформації про формат роботи, тривалість тесту, кількість завдань, принципи нарахування балів, можливі технічні труднощі та порядок дій у нестандартних ситуаціях. Водночас комунікація не повинна мати характеру залякування або надмірного акцентування на можливих санкціях. Лідерська позиція передбачає спокійне, чітке й послідовне пояснення вимог, що сприяє формуванню довіри

та знижує невизначеність. Важливо також забезпечити можливість звернення здобувача вищої освіти по допомогу у випадку технічних або організаційних проблем без створення ситуації додаткового психологічного тиску.

Лідерська роль викладача особливо виразно проявляється після завершення тестування. Результат контролю не повинен залишатися лише числовим показником, оскільки його педагогічна цінність значною мірою визначається можливістю використання отриманої інформації для подальшої професійної підготовки. Надання конструктивного зворотного зв'язку дає змогу здобувачеві вищої освіти зрозуміти власні сильні сторони, виявити прогалини у результатах навчання та визначити напрями подальшої роботи.

Таким чином, лідерство викладача під час проведення тестового контролю у закладі вищої освіти дозволяє сформувати психологічно безпечне середовище та забезпечити сприйняття здобувачами вищої освіти контролю як джерела самовдосконалення, професійного навчання та розвитку. Лідерська позиція виявляється у здатності створити передбачувані та прозорі умови оцінювання, забезпечувати академічну доброчесність, дотримуватися принципів справедливості та конфіденційності, оперативно реагувати на нестандартні ситуації й використовувати результати контролю для подальшого розвитку здобувачів освіти.

Література:

1. Кулешова О. Психологічно безпечне освітнє середовище як фактор упливу на результати навчання здобувачів освіти. *Вересень*. 2023. № 4(99). С. 115-126.

2. Лупаренко, С. Є. Психологічна безпека здобувача освіти як фактор впливу на його академічну успішність. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу* : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 01 березня 2024 р. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2024. С. 346-348.

3. Шинкар М. І. Психологічна безпека особистості студента. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. № 32(71). С. 75-80.

Саган І. О.
Здобувачка 2 року навчання,
другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Спеціальності С4 "Психологія",
Харківського національного економічного університету ім. Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Фундаментальним аспектом людського існування являються міжособистісні стосунки, що в першу чергу відображає взаємозв'язки між індивідами в процесі їхньої взаємодії та комунікації. Міжособистісні стосунки підлітків розглядаються як важливий аспект їх соціальної адаптації та інтеграції з типовим розвитком та з особливими освітніми потребами.

Емоційний інтелект визначається як сукупність здібностей, які дають можливість особистості усвідомлювати й розуміти не тільки власні емоції, але й емоції інших людей. Емоційний підхід до формування та підтримки міжособистісних стосунків підкреслює важливу роль емоцій.

Сучасні дослідники все більше звертають увагу на актуальність розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці, вважаючи, що це важливий чинник формування особистості та її психологічного розвитку. Цей етап ортогенезу характеризується значними змінами в емоційній сфері, а саме робить емоційний інтелект особливо актуальним в підлітковому віці. [1; 2]

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту є невід'ємною складовою успішної людини. В той самий час емоційний інтелект молоді має низький рівень, тому є припущення що емоційний інтелект в підлітковому віці знаходиться на стадії формування [3].

Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, що передбачає зміцнення впевненості в собі, розвиток рефлексивних здібностей та вміння аналізувати ситуацію з різних позицій. Саме ці зміни створюють сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту в особистості підлітка. [4]

Формування емоційного інтелекту в підлітковому віці – це перехідний період між дитинством та дорослістю. Він є найбільш складним не лише для особистості, а й для взаємодії з оточуючими.

Поняття про емоційний інтелект передбачає здатність індивіда розпізнавати, усвідомлювати й аналізувати власні емоційні стани, здатність керувати своїми емоціями, що дає людині можливість зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях і приймати рішення.

Підлітковий період є сенситивним етапом для розвитку потреб, спрямованості особистості, оформлення ідеалів. [5].

До основних потреб підліткового віку психологи відносять: 1) потребу в самовираженні; 2) потребу вміти щось робити; 3) потребу бути значимим для інших; 4) потребу рівноправного спілкування з дорослими; 5) посилення статевої ідентифікації.

Підліток частіше починає замислюватися про свої власні почуття, вчиться аналізувати внутрішній стан інших людей. Саме в цей період відбувається первинне усвідомлення власної унікальності. Підліток вперше стикається з таким значущим психологічним феноменом, як самотність [5].

У підлітковому віці інтенсивно формуються моральні почуття, які стають важливим регулятором поведінки. Співпраця з однолітками сприяє розвитку емоційного інтелекту та формуванню успішної, психологічно-благополучної

особистості.

Підлітковий вік є важливим та складним періодом фізіологічного, психічного та особистісного зростання для дітей з типовим розвитком, в той же час для підлітків з особливими освітніми проблемами цей період може стати справжнім випробуванням.

Підлітки з особливими освітніми потребами часто стикаються з труднощами розуміння й дотримання неписаних соціальних норм і правил, які часто виявляються дуже складними для опанування. Це може проявлятися у формі неадекватної соціальної поведінки, порушення особистого простору інших людей, невідповідних до ситуації висловлювань, що викликає непорозуміння та відторгнення з боку оточуючих [6 с. 126].

Розвиток емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами відіграє ключову роль у їхній адаптації, комунікації та самореалізації. Чим більше дитина отримує розуміння, підтримки та можливостей для вираження своїх почуттів, тим успішніше вона інтегрується в суспільство й розкриває свій потенціал.

Висновки. На основі вищевикладеного матеріалу можна зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні особистості. Емоційний інтелект – це здатність керувати своїми емоціями. Його формування у підлітків є важливим та ефективним інструментом не тільки для покращення їхніх соціальних і комунікативних навичок, а й для загального психічного здоров'я та гармонійного розвитку.

У підлітків з особливими освітніми потребами емоційний інтелект є важливим чинником оптимізації міжособистісних відносин. Розвинені навички розпізнавання та розуміння власних і чужих емоцій, емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії сприяють зниженню конфліктності, формуванню позитивного ставлення до однолітків і підвищенню ефективності соціальної адаптації [7]. Цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту в освітньому середовищі може створювати сприятливі умови для налагодження

взаємин, розвитку комунікативних компетентностей та повноцінної соціальної інтеграції підлітків з особливими освітніми потребами. Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка та апробація психолого-педагогічних програм розвитку емоційного інтелекту з урахуванням індивідуальних освітніх потреб підлітків.

Література:

1. Дерев'янко С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 312 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6728.

2. Вахрушева Л. М. Психологія емоційного інтелекту в юнацькому віці : навчальний посібник. Львів : Психологія і суспільство, 2021. 232 с.

3. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. XII, вип. 25. С. 164–171.

4 Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці [Електронний ресурс]. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17.

5. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136.

6. Базиленко А., Бояршинова К., Гребенюк А. та ін. Соціалізація молоді з особливими освітніми потребами: кращі практики : методичний посібник / за заг. ред. А. Базиленко. Київ : Талком, 2020. 128 с. [Електронний ресурс]. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Inkljuzivne_osvitn_seredovische/socializacija_molodi_z_osoblivimi_osvitnimi_potrebami.pdf?fbclid=IwAR0VeQsu4B7GcVICmRnnSD8gIS-u2naMrChzGzMlImwaMPW50KmW78mH9Hk

7. Дучимінська Т. І., Коць М. О., Кульчицька А. В. Емоційний інтелект та соціальні навички у дітей з особливими освітніми потребами: діагностично-дослідницький аспект [Електронний ресурс]. *Психологічні перспективи.* 2022. Вип. 39. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-duc.

Сапранкова К. В.
асистентка кафедри психології,
Бердянський державний педагогічний університет,
м. Запоріжжя, Україна

СИСТЕМА ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У сучасному освітньому дискурсі проблема створення психологічно безпечного середовища закладів загальної середньої освіти набуває особливої значущості з огляду на зростання випадків деструктивної міжособистісної взаємодії серед здобувачів освіти, зокрема проявів булінгу. Відтак, системна профілактика цього явища розглядається не як окремий захід, а як невід'ємний компонент загальної стратегії забезпечення емоційного благополуччя учнів та їхньої соціальної захищеності. Водночас наявні наукові розвідки переважно зосереджуються на окремих аспектах превентивної роботи, що не дає змоги сформувати уніфіковане бачення щодо структури та змісту комплексної системи профілактики в межах безпечного освітнього простору. Отже, актуальність звернення до проблеми системної профілактики булінгу зумовлена як практичними запитами освітньої практики, так і потребою узагальнення та структурування наявних підходів задля визначення оптимальних механізмів її реалізації в сучасному закладі освіти.

Проблематика профілактики булінгу в контексті створення психологічно безпечного освітнього середовища є предметом численних наукових розвідок, результати яких дають підстави для виокремлення ключових підходів таких авторів: М. Бевзюк, В. Білан, В. Бондар, О. Дмитрах, І. Киричук, Ю. Лимар, Т. Лях, І. Нохріна, Д. Сорочан, І. Турчина та ін.

Проблематика булінгу не є новою для наукового дискурсу, однак її системне вивчення в межах адміністративно-правового та психолого-

педагогічного знання триває й донині. Так, у дослідженні Д. Сорочан булінг визначається як соціально зумовлена, емоційно забарвлена поведінка особи або групи осіб, що виражається в антисоціальних діях вербального та невербального характеру. Ключовими ознаками явища булінгу науковиця визначає тривалість, усвідомлений характер дій агресора, невідповідність сили та влади між учасниками, а також настання негативних наслідків для жертви, яка опиняється в становищі нездатності до самозахисту. Формами булінгу, які виокремлено у дослідженні, є фізичні та психологічні, серед яких – вербальні образи, ізоляція, залякування, поширення чуток, а також кібербулінг та хепіслепінг. Учасниками булінгу виступають агресори, жертви та спостерігачі з різними ролями реагування. Окрім того, науковиця наголошує, що булінг не є випадковим конфліктом, а систематичним усвідомленим насильством, яке може спричинити тяжкі психологічні й фізичні наслідки, зокрема суїцидальні ризики, та виступає чинником підвищення криміогенної обстановки загалом [5, с. 13 16].

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що ефективна протидія булінгу в закладі загальної середньої освіти неможлива без упровадження системного підходу, який охоплює всіх учасників освітнього процесу та передбачає не епізодичні, а постійні й послідовні профілактичні заходи. На необхідності такого підходу наголошують В. Бондар, Т. Лях та І. Нохріна. Автори наголошують на необхідності переходу від разових акцій до системної роботи, що включає розробку внутрішніх нормативних документів, створення шкільних служб порозуміння, упровадження медіації та відновних практик, а також використання активних та інтерактивних форм роботи, зокрема тренінгових занять, кейс-стаді та тематичних зустрічей із фахівцями. Водночас, системний підхід до профілактики булінгу розглядається як невід'ємний складник формування безпечного та ненасильницького освітнього середовища, що передбачає забезпечення конструктивної комунікації, розвиток толерантності та ненасильницьке вирішення конфліктів [2, с. 7-9].

Ефективна профілактика булінгу та шкільного насильства потребує не лише розробки окремих профілактичних заходів, а й упровадження цілісної системи психолого-педагогічного супроводу, яка охоплює всіх учасників освітнього процесу. Наприклад, дослідження В. Білан та М. Бевзюк зорієнтоване на тому, що психолого-педагогічний супровід є ключовим чинником профілактики та подолання насильства в освітньому середовищі. Такий супровід передбачає комплексну, профілактичну, корекційну та просвітницьку роботу з учнями, педагогами та батьками. Дослідники акцентують увагу на необхідності міждисциплінарної взаємодії фахівців, виокремлюють три рівні психопрофілактики – первинний, вторинний та третинний, а також наголошують на важливості своєчасного виявлення груп ризику, формування емоційного інтелекту, навичок ненасильницького спілкування та створення безпечного, толерантного й інклюзивного освітнього простору, що дає змогу не лише реагувати на вже наявні випадки насильства, а й запобігати їх виникненню [1, с. 130-131].

У контексті розглянутих підходів до профілактики булінгу вагомого значення набуває питання створення безпечного освітнього середовища як системного превентивного заходу. Подібної думки дотримується О. Дмитрах. Дослідник доводить, що формування такого середовища є безперервним процесом, який передбачає не лише належне інформування учасників освітнього процесу про можливості звернення у випадках булінгу, а й створення спеціальних комісій для розгляду відповідних повідомлень, забезпечення доступу до реабілітаційних програм для постраждалих та свідків, а також обов'язкове письмове інформування органів Національної поліції про випадки жорстокого поводження з дітьми. Окрім того, автором акцентовано на тому, що безпечне освітнє середовище є одним із ключових компонентів Концепції Нової української школи, а його створення потребує постійного реагування на нові виклики суспільства, що унеможливлює разовий характер таких заходів і вимагає системної роботи всіх учасників освітнього процесу [3].

З огляду на вищезазначені підходи до створення безпечного освітнього середовища, важливого значення набуває використання внутрішнього потенціалу самого учнівського колективу як ресурсу профілактичної роботи. Це питання вдало висвітлено у дослідженні І. Киричук, І. Турчини та Ю. Лимар. Дослідники обґрунтовують доцільність застосування потенціалу вторинного колективу школярів у профілактиці булінгу, оскільки булінг у шкільному середовищі розглядається авторами як деструктивний спосіб реалізації природної потреби співтовариства у формуванні внутрішньогрупової структури на засадах домінування. Вчені пропонують до використання програму вторинної профілактики, організаційно й змістовно пов'язану зі стадіями розвитку первинного колективу, що передбачає поетапну зміну соціальної структури класу, переорієнтацію або заміну неформального лідера, активізацію лідерських якостей потенційних свідків, диференціацію сфер діяльності, що дає змогу не лише руйнувати наявні булінг-структури, а й формувати сталі просоціальні моделі взаємодії в учнівському середовищі [4, с. 66-68].

Узагальнюючи результати аналізу наукових досліджень, присвячених проблемі профілактики булінгу в освітньому середовищі, можна констатувати, що ефективна протидія цьому явищу потребує комплексного системного підходу, який інтегрує різні рівні психолого-педагогічної роботи, зокрема первинну, вторинну та третинну профілактику, та передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу – педагогів, психологів, адміністрації, батьків і самих учнів. Наукові розвідки засвідчують, що ключовими складниками такої роботи виступають формування безпечного освітнього середовища, створення шкільних служб порозуміння, упровадження медіації та відновних практик, а також використання потенціалу учнівського колективу як ресурсу профілактичного впливу шляхом поетапної трансформації його соціальної структури та розвитку просоціальних моделей взаємодії. Водночас залишаються актуальними питання подальшого вдосконалення нормативно-

методичного забезпечення, підвищення компетентності педагогічних працівників та посилення міждисциплінарної взаємодії фахівців, що дасть змогу забезпечити сталість профілактичних заходів і створити умови для гармонійного розвитку особистості в безпечному та толерантному освітньому просторі.

Література:

1. Білан В., Бевзюк М. Психолого-педагогічний супровід як чинник профілактики та подолання насильства в освітньому середовищі. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* 2025. № 221. С. 128–133. URL: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-221-128-133

2. Бондар В., Лях Т., Нохріна І. Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 3–11. URL: https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.1

3. Дмитрах О. Формування безпечного освітнього середовища як спосіб запобігання боулінгу в закладах освіти. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Серія: "Юридичні науки"*. 2025. Том 12, № 3 (47), С. 90–95. URL: https://doi.org/10.23939/law2025.47.090

4. Киричук І., Турчина І., Лимар Ю. Профілактика булінгу в шкільному середовищі. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. 2020. № 3. Р. 64–70. URL: https://doi.org/10.31654/2663-4902-2020-pp-3-64-70

5. Сорочан Д. А. Булінг: поняття, історія існування, характеристика. *Науковий вісник публічного та приватного права.* 2019. Вип. 6. С. 12-19.

Шевченко П. М.
здобувач вищої освіти 2 курс навчання,
А1 Освітні, педагогічні науки,
навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна.
Науковий керівник – **Солодовник Т. О**.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

ЕМПАТІЯ ЯК СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОЇ СФЕРИ

Дослідження особистісних характеристик фахівців професій типу «людина-людина» є актуальним напрямом сучасних наукових розвідок. Професійна взаємодія фахівців соціономічного профілю відбувається в контексті соціальних взаємовідносин. Специфіка професійної діяльності фахівців типу «людина-людина» полягає у постійній взаємодії з людьми, яка реалізується через комунікацію.

Ефективність професійної діяльності таких фахівців залежить не лише від рівня розвитку професійних компетентностей та hard skills, а й від сформованості професійно важливих особистісних якостей, однією з яких є емпатія. Їхня діяльність передбачає високе емоційне залучення для побудови довірливих відносин і вирішення професійних завдань. Наявність емпатійних здібностей впливає на те, як встановлюються й розвиваються контакти з оточенням, а також визначає стиль спілкування, здатність до розуміння потреб та переживань інших.

На думку Сторож В., «саме емпатія у професіях системи «людина – людина» розглядається як чинник формування мотивації, що зумовило вибір даної професії, та як чинник успішності професійної діяльності» [3, с. 111]. Погоджуємось з цією думкою, оскільки специфіка діяльності за типом «людина-людина» висуває певні вимоги до комплексу особистісних характеристик фахівця, зокрема емпатії, як передумови ефективної професійної діяльності.

Розглянемо визначення емпатії, так, Ляшко В. зазначає, що емпатія «це здатність розпізнавати, розуміти та реагувати на емоційний стан інших» [2, с. 125]. Сторож В. розглядає емпатію як «здатність усвідомлено розуміти емоційний стан і внутрішній світ іншої людини, у суб'єкта емпатії виникає потреба допомогти об'єкту емпатії, прагнення подолати його негативний стан» [3, с. 112]. На основі розглянутих визначень можна узагальнити, що емпатія в контексті професій типу «людина-людина» – це здатність суб'єкта розпізнавати й усвідомлено розуміти емоційний стан і внутрішній світ іншої людини, а також реагувати на них через актуалізацію потреби в наданні допомоги.

Розвинена емпатія виконує регулятивну функцію у процесі взаємодії, оскільки дає змогу фахівцю вчасно помітити стан людини, вибудувати більш довірливі взаємовідносини або ж знизити конфліктну напругу. Завдяки такому розумінню фахівець може проявляти високу адаптивність та гнучкість в професійній діяльності.

Емпатійність фахівця сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Вона забезпечує створення позитивного та безпечного психологічного середовища, у якому знижується напруга і зростає ефективність спілкування. З цього приводу Журавльова Л. наголошує, що «емпатія відіграє важливу роль у підготовці майбутніх фахівців соціономічних професій, сприяючи покращенню їхніх навичок міжособистісної взаємодії, розумінню різноманітності потреб та перспектив людей, а також вдосконаленню їхньої здатності до співпраці та розв'язання конфліктів» [1, с. 54].

Важливим є взаємозв'язок емпатії та комунікації у професійній взаємодії. Емпатія забезпечує фахівцю можливість враховувати емоційний стан людини під час побудови комунікації. Розуміння емоцій, потреб і переживань іншої людини сприяє вибору відповідного способу та стилю комунікативної поведінки. Це дозволяє зробити взаємодію більш конструктивною та зрозумілою для обох сторін. У цьому контексті емпатію доцільно розглядати як важливу складову соціально-комунікативної взаємодії фахівців соціономічної сфери.

Однак в умовах тривалого емоційного навантаження, недостатньої рефлексії та обмежених можливостей підтримки фахівця емпатія може мати негативні наслідки, зокрема сприяти розвитку професійного вигорання. В своєму дослідженні Ляшко В. зазначає, що «за наявності хронічних стресорів і відсутності адекватних механізмів підтримки емпатія може стати фактором ризику емоційного вигорання» [2, с. 127]. Тому збереження позитивного впливу емпатії на професійну діяльність потребує належних умов для емоційного відновлення та системи професійної підтримки фахівця.

Отже, емпатія є важливою професійно значущою характеристикою фахівців типу «людина-людина» та складовою їхньої соціально-комунікативної взаємодії, що забезпечує краще розуміння емоційного стану іншої людини та сприяє ефективній професійній взаємодії. Отже, важливо поєднувати розвиток емпатії з емоційною саморегуляцією для запобігання негативним наслідкам надмірного емоційного залучення.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у визначенні умов розвитку емпатії та емоційної саморегуляції майбутніх фахівців соціономічної сфери як складових їхньої готовності до ефективної соціально-комунікативної взаємодії.

Література:

1. Журавльова Л. Особистісні властивості та компетенції майбутніх фахівців соціономічних професій. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 53–62. DOI:

https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-9

2. Ляшко В. В. Емпатія як ресурс і ризик професійного вигорання фахівців спеціальної освіти. Ментальне здоров'я. 2026. № 1. С. 124–128. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.20

3. Сторож В. Психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери. Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць ДДПУ імені Івана Франка. Серія: Психологія. 2023. Вип. 51. С. 109–114. DOI: https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.15

Яворський А. Р.
здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
4 курс, спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки,
кафедра освітології та інноваційної педагогіки,
факультет математики, інформатики і природничої освіти,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Лупаренко С. Є.**,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ФІЛОСОФСЬКО-АНТРОПОЛОГІЧНІ ВИТОКИ НІГІЛІЗМУ В УКРАЇНІ

У сучасних умовах суспільно-політичних трансформацій та воєнних викликів правова стійкість в Україні стає фундаментальною основою збереження державності та формування зрілого громадянського суспільства. Правова стійкість — це не лише здатність правової системи функціонувати в

екстремальних умовах, а й рівень внутрішньої правосвідомості громадян, здатних чинити опір деструктивним явищам. Головним дестабілізуючим чинником у цьому контексті традиційно виступає правовий нігілізм, корені якого сягають як філософської думки, так і специфіки соціокультурного розвитку в Україні протягом віків.

Для розуміння природи правового скептицизму необхідно звернутися до фундаментальних засад нігілізму як соціокультурного явища. У науковому дискурсі становлення нігілізму часто розглядається через призму культурно-антропологічного контексту, де заперечення сталих норм є реакцією на кризу цінностей [3].

Ця «анатомія Ніщо» демонструє, як руйнування традиційних смислових орієнтирів залишає особистість у вакуумі, де правові та моральні приписи втрачають свою імперативність [4].

Своєрідним підґрунтям для заперечення суспільних конвенцій слугує філософська традиція песимізму та скептицизму, яскравим представником якої є А. Шопенгауер. Його думки про ірраціональну природу людської волі та відносність соціальних інститутів [6] допомагають осмислити внутрішній протест індивіда проти зовнішнього нормативного тиску, що нерідко трансформується у правовий індиферентизм.

Перенесення філософського нігілізму у площину правовідносин породжує небезпечний феномен — правовий нігілізм, який визначається як виразна форма деформації правосвідомості [2]. В українському суспільстві це явище історично живилося недовірою до державних інститутів та сприйняттям закону як інструменту примусу, а не захисту. Г. П. Клімова слушно зазначає, що така деформація розмиває межі між легітимним та протиправним, нівелюючи цінність права як регулятора суспільних відносин [2].

Цікавий вимір руйнування морально-правових норм у літературно-філософському контексті розглядає Л. Ушкалов, проводячи західні паралелі до українського модернізму, зокрема до новели «Я (Романтика)» М. Хвильового.

Аналізуючи ідеї маркіза де Сада та Ломброзо, дослідник показує, як фанатична віра чи ідеологічне засліплення можуть повністю витіснити правове поле, підміняючи його насильством і раціоналізацією злочину [5]. Це є наочним попередженням про те, до чого призводить абсолютний розрив із правовими і гуманістичними цінностями.

З точки зору гуманітарного знання, нігілізм у літературі та культурі XIX–XX століть часто маркувався як заперечення суспільних умов, релігії, моралі та права задля емансипації особистості або радикальної перебудови світу [1]. Проте в реаліях державотворення таке тотальна руйнація стає деструктивною.

Подолання деформацій правосвідомості вимагає системного підходу. Правова стійкість сучасної України має базуватися на трьох ключових елементах:

1. Інституційна прозорість (зміцнення довіри до судової та правоохоронної систем через реальні реформи та антикорупційні заходи).

2. Правова просвіта (формування культури законослухняності, де закон сприймається як суспільний договір, що забезпечує справедливість і безпеку, а не як формальне обмеження).

3. Соціокультурна інтеграція (укорінення європейських правових цінностей при збереженні національної ідентичності, що дозволить подолати історичний спадок тоталітарного правового нігілізму).

Отже, тільки через глибоке осмислення філософських витоків заперечення права та рішучу протидію деформації правосвідомості Україна зможе побудувати надійний імунітет проти внутрішніх та зовнішніх криз, утверджуючи себе як стійку правову основу.

Література:

1. Літературознавча енциклопедія: у 2 т. / авт.-уклад. Ю. І. Ковалів. Київ: ВЦ «Академія», 2007. Т.1: А-Л. С. 252-254.

2. Клімова Г. П. Правовий нігілізм як форма деформації правосвідомості. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2013. № 5. С. 105-112.

3. Лютий Т. В. Становлення нігілізму в культурно-антропологічному контексті: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.04. Київ, 2001. 20 с.

4. Лютий Т. В. Нігілізм: анатомія Ніщо. Київ: Парапан, 2002. 296 с.

5. Ушкалов Л. Маркіз де Сад, Ломброзо та інші: західні паралелі до «Я (Романтики)». URL: http://kharkiv-nspu.org.ua/archives/3474 (дата звернення: 05.09.2026).

6. Шопенгауер А. Думки / пер. з нім. Ф. В. Черниговца. Харків: Фоліо, 2013. 252 с.

СЕКЦІЯ 4
МЕДІА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: КОМУНІКАЦІЯ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Авраменко О. О.
здобувач вищої освіти 2 курсу, спеціальність 061 «Журналістика»,
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**,
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

МЕДІАПЛАНУВАННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКИХ ІВЕНТІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ БРЕНДУ ЗВО ТА ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Університетські івенти забезпечують безпосередню взаємодію закладу вищої освіти з абітурієнтами, студентами, батьками та партнерами. Дні відкритих дверей, творчі зустрічі, освітні майстерні й студентські ініціативи дають змогу побачити цінності університету в конкретних діях. В умовах війни медійний супровід таких подій потребує уваги до емоційного стану аудиторії, доступності повідомлень і добровільності участі. Тому формування бренду ЗВО доцільно пов'язувати з організацією психологічно безпечної комунікації, яка не створює зайвого тиску та поважає особисті межі учасників.Мета роботи полягає в обґрунтуванні підходу до медіапланування університетських івентів, який поєднує формування бренду ЗВО з принципами психологічно безпечної

взаємодії. Використано аналіз українських наукових публікацій та відкритих інформаційно-методичних матеріалів, їх зіставлення і концептуальне моделювання комунікаційного циклу події. Запропонований підхід має рекомендаційний характер; його ефективність потребує подальшої емпіричної перевірки.

Теоретичним підґрунтям є розуміння брендингу вищої освіти як процесу, що враховує інтереси різних стейкхолдерів. Г. П'ятницька розглядає завдання брендингу, уточнює зміст бренду ЗВО та наголошує на необхідності врахування його зацікавлених сторін [1]. Звідси випливає, що університетський захід має узгоджувати публічне позиціювання закладу з досвідом учасника: зрозумілою реєстрацією, доступним форматом, поважним спілкуванням і своєчасними відповідями.

Ю. Романуша пов'язує комунікаційну політику ЗВО з формуванням тривалих відносин із цільовою аудиторією, розглядає значення зворотного зв'язку та можливості використання event-маркетингу відповідно до стратегічних цілей закладу [2]. На цій основі медіапланування івенту пропонується визначати як узгодження мети, аудиторій, каналів, змісту, строків і відповідальності за поширення повідомлень до, під час та після події. Його результатом має бути послідовний шлях від ознайомлення з анонсом до участі й подальшого контакту з університетом.

Ментальне здоров'я в цьому підході є контекстом відповідальної комунікації. Міністерство освіти і науки України інформує про ресурс Всеукраїнської програми «Ти як?», що містить техніки самодопомоги, поради та контакти психологічної підтримки [3]. Для університетського медіаплану це створює можливість спрямовувати аудиторію до перевіреної інформації. Водночас організаційний анонс або студентський захід не слід представляти як психотерапевтичну допомогу чи спосіб гарантованого поліпшення психологічного стану.

Психологічно безпечною комунікацією події у межах цієї роботи

вважається взаємодія, що забезпечує передбачуваність організаційних умов, поважний тон і можливість самостійно обирати рівень залучення. Це робоче визначення для побудови медіаплану, а не клінічна характеристика. Воно передбачає зрозуміле пояснення формату, коректне висвітлення чутливих тем, відсутність примусу до публічних розповідей та можливість відмовитися від знімання.

Модель медіапланування пропонується будувати на трьох взаємопов'язаних етапах: підготовці, супроводі та оцінюванні. На підготовчому етапі визначають мету заходу й очікувану дію аудиторії. Для абітурієнтів такою дією може бути реєстрація на знайомство з освітньою програмою, для студентів участь у спільній ініціативі, для партнерів запит щодо співпраці. Для кожної групи слід сформулювати конкретну користь і перевірити, чи відповідає їй фактична програма події.

Наступним кроком є добір каналів. На сайті університету доцільно розмістити повну й актуальну інформацію, у соціальних мережах короткі анонси та пояснення, у студентських каналах практичні нагадування. Партнерські сторінки й локальні медіа можуть розширити контакт із зовнішньою аудиторією. Єдина сторінка реєстрації та узгоджені назва, дата і формат допомагають уникати суперечливих повідомлень. Відповідального за оновлення інформації потрібно визначити до початку кампанії.

Частоту публікацій варто встановлювати відповідно до масштабу події та інформаційних потреб учасників. Як робочий приклад можна запропонувати основний анонс за один-два тижні, пояснення програми за кілька днів і коротке організаційне нагадування напередодні. Це орієнтовна послідовність, яку необхідно адаптувати до обставин. Повторне повідомлення має додавати корисну інформацію, а не лише дублювати заклик. Нічні масові нагадування та надмірне повторення в кількох каналах доцільно обмежувати.

Зміст анонсу має відповідати на запитання, кому призначена подія, що відбуватиметься, скільки вона триватиме та як долучитися. Якщо передбачено

розмову про втрату, насильство чи досвід війни, про тематику слід повідомити завчасно й пояснити формат взаємодії. Розділ «Безбар'єрні події» Довідника безбар'єрності пропонує враховувати комфорт учасників на всіх етапах організації, від запрошення та вибору локації до підготовки персоналу [4]. У медіаплані ці засади можна реалізувати через доступні тексти, субтитри, альтернативні описи зображень і можливість уточнити індивідуальні потреби.

Редакційна перевірка повинна охоплювати зміст і тон повідомлень. Замість закликів, що провокують страх втратити можливість або почуття провини, доцільно пояснювати користь участі та реальні умови реєстрації. Повідомлення про обмежену кількість місць має відповідати фактичним організаційним обмеженням. Принцип поваги до людини, закладений у правилах безбар'єрної мови [5], передбачає відмову від стигматизувальних означень, узагальнень щодо психологічного стану студентів і використання чужої вразливості як рекламного аргументу.

Під час заходу медійний супровід має узгоджуватися з його перебігом і правилами безпеки. У разі зміни часу або формату інформацію слід оперативно оновити в основному каналі, після чого поширити уточнення на інших майданчиках. Для заходів у воєнних умовах необхідно завчасно пояснити порядок дій під час тривоги та спосіб отримання організаційних повідомлень. Від учасників не варто вимагати публікацій, позначок у соціальних мережах чи присутності в кадрі як умови залучення до університетської спільноти.

Окремої уваги потребує створення фото- й відеоматеріалів. Учасникам потрібно повідомляти про знімання та надавати зрозумілий спосіб висловити заперечення щодо використання їхнього зображення. Для висвітлення розмов про ментальне здоров'я доцільно обирати загальні плани, матеріали спікерів і погоджені коментарі. Особисті історії або емоційні реакції не мають автоматично ставати контентом. Після заходу зміст публікацій слід зосереджувати на корисних результатах, доступних матеріалах і подальших можливостях взаємодії.

Оцінювання медіаплану пропонується здійснювати за двома групами показників. Комунікаційні показники охоплюють унікальне охоплення, переходи на сторінку події, завершені реєстрації та фактичну участь. Для розрізнення каналів можна застосовувати UTM-позначки в посиланнях; частку реєстрацій визначати щодо переходів за однаковий період, а частку участі щодо кількості зареєстрованих. Загальне охоплення кількох платформ не варто механічно додавати, оскільки одна людина може бачити повідомлення на різних майданчиках.

Показники якості взаємодії можна отримувати через добровільне анонімне опитування про зрозумілість анонсів, зручність формату, повагу до особистих меж та довіру до університету. Такі відповіді описують досвід комунікації й не є діагностикою ментального здоров'я. Доцільно також фіксувати повторювані організаційні запитання та скарги, щоб коригувати наступні кампанії. Висновки про вплив на бренд потребують систематичного спостереження; позитивні відгуки після однієї події самі по собі не доводять тривалого репутаційного ефекту.

Практичне застосування моделі для ХНЕУ ім. С. Кузнеця можна розглянути на умовному прикладі дня відкритих дверей із майстернею цифрових медіа. Анонс пояснює зміст майстерні та можливість участі без обов'язкової появи в кадрі, нагадування уточнює порядок підключення або прибуття, а підсумкова публікація містить навчальні матеріали й відповіді на запитання. Це запропонований сценарій, а не опис проведеного дослідження. Його цінність полягає в узгодженні обіцянки бренду з доступним і поважним досвідом взаємодії.

Отже, медіапланування університетських івентів доцільно розглядати як складник формування бренду ЗВО через якість комунікації та участі. Запропонований підхід поєднує узгодження каналів і строків із доступністю повідомлень, добровільністю залучення, редакційною перевіркою та оцінюванням досвіду аудиторії. Подальші дослідження можуть перевірити

зв'язок цих практик із довірою до університету, не підмінюючи комунікаційні показники твердженнями про лікувальний ефект подій.

Література:

1. П'ятницька Г. Брендинг вищої освіти. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету. 2021. № 4 (138). С. 118–136. DOI: https://doi.org/10.31617/visnik.knute.2021(138)10.

2. Романуша Ю. Удосконалення інструментів маркетингової комунікаційної політики закладу вищої освіти. Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Економіка. 2023. Т. 16, № 32. DOI: https://doi.org/10.33296/2707-0654-16(32)-08.

3. Презентовано сторінку howareu.com у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я / Міністерство освіти і науки України. 25.03.2023. URL: https://mon.gov.ua/news/prezentovano-storinku-howareucom-u-mezhakh-vseukrainskoi-programi-mentalnogo-zdorovya (дата звернення: 13.10.2026).

4. Безбар'єрні події. Довідник безбар'єрності. URL: https://bf.in.ua/hajd-bezbar-iernykh-iventiv/ (дата звернення: 13.10.2026).

5. Довідник безбар'єрності. URL: https://bf.in.ua/ (дата звернення: 13.10.2026).

Афанасьєва О. М.
кандидат економічних наук,
доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ВІД ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ДО МЕДІАТРАВМИ: ВПЛИВ ВОЄННОГО КОНТЕНТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Повномасштабна війна докорінно змінила інформаційне середовище України. Для мільйонів людей медіа стали не лише джерелом новин, а й інструментом щоденного оцінювання ризиків, пошуку інформації про безпеку, підтримання соціальних зв'язків і формування уявлення про перебіг війни. Водночас постійна присутність у цифровому просторі, повторюваність повідомлень про обстріли, загибель людей і руйнування, оперативне поширення фото- та відеоматеріалів створюють додаткове психоемоційне навантаження. За таких умов питання відповідальної медіакомунікації виходить за межі професійної етики журналістики та набуває значення чинника суспільної психологічної стійкості.

Актуальність проблеми посилюється трансформацією українського медіаландшафту в умовах війни. С. Безчотнікова та Н. Зражевська зазначають, що воєнні події суттєво змінили практики медіаспоживання, роль соціальних медіа, структуру довіри до інформаційних джерел і функції самих медіа [1; с. 6–14]. Інформація в кризовій ситуації виконує життєво важливу функцію, однак її надлишок може перетворювати потребу бути поінформованим на постійний моніторинг новин. Виникає суперечність: людина звертається до медіа, щоб зменшити невизначеність, але надмірне споживання контенту про небезпеку здатне підтримувати стан напруження.

Для опису такого впливу дедалі більшої ваги набуває поняття медіатравми. Л. Найдьонова визначає стресове перевантаження від впливу медійних образів війни як окремий напрям проблематики збереження психічного і фізичного здоров'я українців [2; с. 1–6]. Особливість медіатравматизації полягає в тому, що людина може не бути безпосереднім свідком травматичної події, проте багаторазово контактувати з її візуальними та вербальними репрезентаціями. Цифрові платформи підсилюють цей ефект завдяки швидкості поширення, повторенню контенту, автоматичним рекомендаціям і практично безперервному доступу до інформації.

Результати фокус-групових досліджень психологічних параметрів медіатравматизації, проведених українськими науковцями, підтверджують необхідність враховувати не лише сам факт контакту з воєнною інформацією, а й характер образів війни, інтенсивність медіаспоживання, індивідуальний досвід та належність до груп, особливо чутливих до травматичного контенту [3]. Це принципово важливо для журналістів і комунікаторів: одна й та сама інформація може виконувати суспільно необхідну функцію інформування, але спосіб її подання здатний або підтримувати відчуття контролю, або посилювати безпорадність і тривогу.

Емпіричні дані Н. Фролової та О. Скавронської також засвідчують зв'язок між специфікою медіаспоживання та показниками ментального здоров'я українців. Авторки аналізують тривожність, депресивні прояви, стрес, копінг-стратегії та час споживання інформації; у дослідженні виявлено статистично значущі відмінності між респондентами, які витрачають на медіаконтент до трьох годин на добу, і тими, хто споживає його понад три години [4; с. 101–105]. Отже, важливим стає не тільки зміст інформації, а й режим взаємодії людини з інформаційним потоком.

В умовах війни особливу проблему становить феномен безперервного оновлення новин. Повітряні тривоги, повідомлення про ракетну небезпеку, вибухи, наслідки атак і втрати формують інформаційний цикл, у якому

аудиторія психологічно прив'язується до постійної перевірки смартфона. Така поведінка має раціональну основу, оскільки оперативна інформація безпосередньо пов'язана з безпекою. Проте межа між необхідним інформуванням і компульсивним споживанням новин стає дедалі менш помітною. Тому рекомендації щодо «інформаційної гігієни» не можуть зводитися до простої відмови від новин. Ідеться про формування керованого режиму медіаспоживання: вибір надійних джерел, обмеження дублювання однакових повідомлень, свідомі паузи та зменшення контакту з травматичними візуальними матеріалами.

Не менш важливою є відповідальність медіа. У ситуації суспільної травми конкуренція за увагу аудиторії не повинна стимулювати надмірну емоціоналізацію новин. Заголовки, що нагнітають страх, багаторазове відтворення кадрів загиблих і поранених, детальні описи насильства без очевидної суспільної необхідності, непопереджене розміщення чутливого контенту можуть збільшувати психологічне навантаження. Принцип «показати все» не є тотожним принципу повного й правдивого інформування. Професійна медіакомунікація має знаходити баланс між документуванням воєнних злочинів, суспільним правом знати та мінімізацією невиправданої повторної травматизації аудиторії.

Відповідальна комунікація передбачає контекстуалізацію інформації. Повідомлення про небезпеку має, наскільки це можливо, містити зрозумілий алгоритм дії, посилання на перевірене джерело, пояснення рівня ризику та відокремлення підтверджених фактів від припущень. Такий підхід зменшує інформаційну невизначеність. Для матеріалів, що містять травматичні фото, відео або описи, доцільними є попередження про чутливий контент, обґрунтований відбір зображень і відмова від їх механічного багаторазового повторення. Окремої уваги потребує висвітлення історій людей, які пережили втрату, поранення, окупацію чи вимушене переміщення: їхня гідність і право на приватність мають переважати над прагненням отримати емоційно сильний

матеріал.

Водночас медіа можуть виконувати не лише потенційно травматизувальну, а й ресурсну функцію. Поряд із повідомленнями про загрози важливо забезпечувати присутність контенту, який повертає аудиторії відчуття суб'єктності: пояснює, що можна зробити в конкретній ситуації, де отримати допомогу, як підтримати інших, які механізми взаємодопомоги працюють у громаді. Це не означає штучного «позитивного» порядку денного або замовчування складних тем. Йдеться про повноту картини, у якій поряд із фіксацією втрат присутні можливості дії, відновлення, солідарності та підтримки.

У цьому контексті доцільно говорити про травма-інформований підхід у медіакомунікації. Його застосування означає усвідомлення журналістом того, що значна частина української аудиторії вже має досвід війни, втрат, вимушеного переміщення, тривалого стресу або постійної загрози. Відповідно, редакційні рішення мають враховувати можливий психологічний ефект форми подання інформації. Важливими стають точність замість сенсаційності, пояснення замість нагнітання, дозоване використання травматичної візуалізації, повага до постраждалих та чітке маркування неперевірених даних.

Отже, в умовах тривалої війни ментальне здоров'я та медіакомунікація формують спільне проблемне поле. Медіа одночасно допомагають суспільству орієнтуватися в небезпеці та здатні посилювати стресове навантаження за умов надмірного, повторюваного або емоційно агресивного контенту. Українські дослідження демонструють актуальність феномену медіатравматизації та зв'язку інтенсивності медіаспоживання з психологічним станом людини [2; 3; 4]. Тому одним із професійних стандартів комунікації воєнного часу має стати принцип психологічної безпеки аудиторії.

На нашу думку, відповідальна медіакомунікація в умовах суспільних викликів повинна ґрунтуватися на чотирьох взаємопов'язаних принципах: достовірності, достатності, контекстуальності та психологічній чутливості.

Достовірність знижує ризик паніки й маніпуляцій; достатність запобігає надлишковому повторенню травматичного контенту; контекстуальність дає людині розуміння ситуації та можливих дій; психологічна чутливість забезпечує повагу до гідності постраждалих і врахування стану аудиторії. Таким чином, турбота про ментальне здоров'я не суперечить свободі медіа та повноті інформування, а доповнює професійні стандарти журналістики в суспільстві, яке тривалий час живе в умовах війни.

Література:

1. Безчотнікова С. В., Зражевська Н. Український медіаландшафт під час війни (2022–2024 рр.): трансформація, реакція на війну, динаміка медіаспоживання. Інтегровані комунікації. 2024. № 2 (18). С. 6–14. DOI: 10.28925/2524-2644.2024.181.

2. Найдьонова Л. А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2024. Т. 6, № 1. С. 1–6. DOI: 10.37472/v.naes.2024.6138.

3. Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В., Губеладзе І. Г., Найдьонов М. І., Умеренкова Н. Ф., Дятел Н. Л. Психологічні параметри медіатравматизації: результати фокус-групових досліджень. Проблеми політичної психології. 2024. Вип. 15 (29). DOI: 10.33120/popp-Vol15-Year2024-153.

4. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 101–105. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.16.

Байєр Софія Дмитрівна
здобувачка вищої освіти 3 курс,
спеціальність 053 Психологія, ОП «Психологія»,
Навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна.
Науковий керівник – **Світлична Н. О.,**
доцентка кафедри психології і соціології,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сьогодні соціальні платформи є одним із провідних середовищ комунікації, навчання та дозвілля студентської молоді. Значна залученість до онлайн-простору забезпечує широкий доступ до інформації та полегшує підтримання соціальних зв'язків, однак водночас може бути пов'язана з додатковим психологічним навантаженням. Швидкий темп споживання контенту, безперервний потік повідомлень і перенесення значної частини спілкування у віртуальний простір можуть позначатися на емоційному стані, когнітивному функціонуванні та соціальному благополуччі молоді. У зв'язку з цим питання впливу цифрового середовища на ментальне здоров'я студентської молоді набуває особливої актуальності.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати зв'язок соціальних мереж із ментальним здоров'ям студентської молоді та охарактеризувати основні психологічні наслідки їх використання.

Ментальне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя особистості. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони

здоров'я, ментальне здоров'я охоплює емоційний стан, здатність до саморегуляції та адаптації до життєвих труднощів, підтримання соціальних зв'язків і ефективне функціонування у повсякденному житті [1]. У студентському віці підтримка ментального здоров'я набуває особливого значення, оскільки цей період характеризується активним особистісним розвитком і формуванням ідентичності. Водночас у частини студентів цей етап може супроводжуватися підвищеною тривожністю, сумнівами у власних можливостях і труднощами саморегуляції [4].

Одним із напрямів впливу соціальних мереж на ментальне здоров'я є їхній зв'язок із когнітивним функціонуванням і повсякденними звичками молоді. Серед можливих наслідків надмірного використання цифрових платформ дослідники виділяють фрагментацію уваги: часті сповіщення та постійне перемикання між інформаційними потоками можуть ускладнювати концентрацію на навчальній діяльності та глибоке опрацювання матеріалу. Окремої уваги потребує використання смартфонів перед сном, оскільки воно може негативно впливати на режим і якість сну. У свою чергу, недостатній або неякісний сон пов'язаний із погіршенням емоційної регуляції та підвищенням вразливості до стресу, що є важливими аспектами збереження ментального здоров'я [3].

Іншим важливим аспектом є зв'язок соціальних мереж із самооцінкою та емоційним станом студентської молоді. В онлайн-просторі користувачі часто демонструють переважно позитивні події, досягнення та привабливі аспекти власного життя, що може формувати викривлене уявлення про повсякденність інших людей [2]. Спостерігаючи за такими ідеалізованими профілями, студенти можуть частіше вдаватися до висхідного соціального порівняння, описаного в теорії соціального порівняння Л. Фестінгера [5]. Це може супроводжуватися невдоволенням собою, власною зовнішністю, зниженням самооцінки та залежністю почуття власної цінності від зовнішнього схвалення. Такі зміни можуть негативно впливати на емоційне благополуччя та, відповідно, на

ментальне здоров'я молодої людини [6].

Водночас соціальні мережі не мають виключно негативного впливу на ментальне здоров'я. Важливо розрізняти активне та пасивне використання цифрових платформ. За умов активного, конструктивного використання вони можуть виконувати ресурсну функцію, забезпечуючи соціальну підтримку, комунікацію за принципом «рівний рівному», навчальну співпрацю, обмін досвідом і можливості для творчої самореалізації [4]. Соціальні зв'язки та відчуття належності до певної спільноти можуть виступати важливими ресурсами психологічного благополуччя студентської молоді [7].

Зменшенню потенційних негативних наслідків використання соціальних мереж може сприяти дотримання принципів цифрової гігієни, зокрема контроль тривалості перебування в онлайн-просторі, регулярні перерви у споживанні цифрового контенту та дотримання здорового режиму сну [3]. Важливе значення також мають розвиток критичного мислення та формування навичок саморегуляції, які допомагають студентам усвідомлено регулювати власну цифрову поведінку, зберігати життєві орієнтири та не пов'язувати самооцінку виключно із зовнішньою оцінкою аудиторії [6]. Водночас ефективність зазначених стратегій потребує подальшого емпіричного підтвердження.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати зв'язок соціальних мереж із ментальним здоров'ям студентської молоді як неоднозначний. Надмірне та неконтрольоване використання цифрових платформ може негативно позначатися на емоційному стані, концентрації уваги, якості сну, самооцінці та здатності протистояти стресу. Водночас за умови активного, конструктивного використання соціальні мережі можуть бути джерелом соціальної підтримки, комунікації та самореалізації. Отримані узагальнення мають теоретичний характер і потребують подальшої емпіричної перевірки.

Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Психічне здоров'я: посилення

наших спільних зусиль. WHO. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health

2. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2024. Вип. 1. С. 46–54. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-7

3. Ломачинська І., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. Освітологічний дискурс. 2025. № 3. С. 94–106. DOI: https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9

4. Психологічне здоров'я студентської молоді: навч.-метод. посіб. /І. А. Власенко, В. В. Фурман, О. М. Рева, І. О. Канюка. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

5. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. Human Relations. 1954. Vol. 7, No. 2. P. 117–140. DOI: https://doi.org/10.1177/001872675400700202

6. Задачіна М. В. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді : бакалавр. робота : спец. 053 «Психологія» / Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2025. 104 с.

7. Verduyn P., Ybarra O., Résibois M., Jonides J., Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. Social Issues and Policy Review. 2017. Vol. 11, No. 1. P. 274–302. DOI: https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Бабяк М.Б.
здобувачка вищої освіти 4 курсу, 061 «Журналістика»,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків
Науковий керівник – **Геращенко І.М.**
к.е.н., доцент, доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

СТРАТЕГІЧНІ КОМУНІКАЦІЇ ЦИФРОВИХ МЕДІА ЯК ЧИННИК ІНФОРМАЦІЙНОГО ДОБРОБУТУ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я АУДИТОРІЇ

Цифрові медіа стали одним із визначальних середовищ отримання, поширення та осмислення інформації: новинні сайти, соціальні мережі, месенджери й мультимедійні платформи забезпечують швидкий доступ до повідомлень про суспільно значущі події, однак водночас впливають на емоційний стан, відчуття безпеки та психологічну стійкість аудиторії. Особливо актуальною ця проблема є в умовах суспільних криз, воєнних дій, невизначеності та постійної присутності користувачів у насиченому інформаційному просторі [1].

Медіаконтент не лише інформує, а й формує способи сприйняття реальності, інтенсивне надходження повідомлень про небезпеку, втрати, конфлікти й кризові події може посилювати тривожність, страх, виснаження та відчуття безпорадності, негативний психологічний вплив посилюють повторюваність травматичного контенту, сенсаційність, клікбейтні заголовки, надмірна драматизація та поширення неперевірених повідомлень. За таких умов особливого значення набуває відповідальна комунікація медіа з аудиторією.

Стратегічні комунікації цифрових медіа доцільно розглядати як системну

організацію інформаційної взаємодії, що поєднує комунікаційну ефективність із професійною та соціальною відповідальністю, а їх мета має полягати не лише у привернення уваги користувачів, збільшенні охоплень чи підтриманні активності аудиторії, а й у створенні зрозумілого, достовірного та психологічно безпечного інформаційного середовища.

Важливою умовою такої комунікації є якість журналістського контенту, яка визначається сукупністю взаємопов'язаних характеристик достовірністю, точністю, повнотою, збалансованістю та доступністю інформації. Достовірність передбачає використання перевірених джерел і підтверджених фактів; точність правильність подання даних, імен, дат та обставин подій; повнота достатнє висвітлення основних аспектів інформаційного приводу; збалансованість представлення різних позицій і точок зору; доступність зрозуміле викладення інформації для широкої аудиторії. Поєднання цих характеристик сприяє формуванню якісного журналістського контенту та підвищенню довіри аудиторії до медіа [1–6].

Достовірність, точність, повнота, збалансованість і доступність інформації допомагають користувачам краще орієнтуватися в складних суспільних процесах, прозоре зазначення джерел, перевірка фактів, відокремлення фактів від оцінних суджень, пояснення причин і можливих наслідків подій сприяють зменшенню інформаційної невизначеності, водночас поширення дезінформації та маніпулятивних матеріалів створює інформаційний безлад, ускладнює ухвалення рішень і підриває довіру до медіа [2-3].

Окремої уваги потребують заголовки, візуальні матеріали та емоційне оформлення повідомлень, боротьбі за увагу аудиторії цифрові медіа часто використовують тривожні формулювання, шоковий контент або емоційно забарвлені зображення, проте привернення уваги не повинно ґрунтуватися на експлуатації страху, травми чи вразливості людини. Доцільним є дотримання балансу між оперативністю, виразністю матеріалу та усвідомленням його

можливого впливу на психологічний стан користувачів [5].

Реальним українським прикладом соціально відповідальної комунікації є Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», започаткована за ініціативою Олени Зеленської, її цифрова платформа поширює верифіковані рекомендації з психологічної самодопомоги, матеріали фахівців, контакти гарячих ліній та інформацію про доступні сервіси психологічної підтримки [3]. Комунікаційна цінність цього проєкту полягає у поданні складної теми ментального здоров'я доступною мовою, з орієнтацією на практичні дії користувача розпізнавання власного стану, використання технік самодопомоги та своєчасне звернення до спеціалістів.

Ще одним прикладом є проєкт ЮНІСЕФ «ПОРУЧ», що надавав підліткам, батькам і педагогам, які пережили травматичні події внаслідок війни, доступ до індивідуальних і групових консультацій. Інформація про проєкт поширювалася через цифрові комунікаційні канали та поєднувала просвітницькі повідомлення з можливістю отримати фахову допомогу. Такий формат демонструє, що медіакомунікація в кризових умовах має не лише інформувати про проблему, а й пропонувати перевірені маршрути її розв'язанн

Окремого значення набуває психологічна стійкість самих медійників, журналісти, які постійно працюють із травматичними темами, перебувають під впливом професійного стресу та ризику вторинної травматизації. Українські дослідники й медіафахівці звертають увагу на потребу системної підтримки працівників редакцій, а не лише на одноразові заходи психологічної допомоги. Відповідальна редакційна політика може передбачати чергування працівників, обмеження тривалого контакту з травматичними матеріалами, доступ до консультацій психологів та розвиток культури турботи в медіаорганізації

Перспективним напрямом є розвиток пояснювальної та конструктивної журналістик, пояснювальні матеріали допомагають аудиторії зрозуміти контекст подій, відокремити підтверджені факти від припущень і знизити рівень невизначеності, натомість конструктивний підхід передбачає

висвітлення не лише проблем, а й можливих шляхів реагування, досвіду взаємодопомоги, діяльності фахівців і доступних ресурсів підтримки. Такий контент не заперечує складність суспільних викликів, але сприяє формуванню відчуття суб'єктності та здатності діяти [2].

Важливим складником інформаційного добробуту є медіаграмотність аудиторії, уміння перевіряти джерела, розпізнавати маніпулятивні техніки, розрізняти факт, інтерпретацію та оцінку, а також контролювати тривалість і характер власного медіаспоживання є необхідними навичками сучасної людини. Відповідальність за безпечну інформаційну взаємодію має бути спільною: медіа відповідають за стандарти створення і поширення контенту, освітні інституції - за розвиток критичного мислення, а користувачі - за свідоме та вибіркове споживання інформації.

Отже, стратегічні комунікації цифрових медіа є важливим чинником інформаційного добробуту та ментального здоров'я аудиторії. Вони мають базуватися на достовірності, етичності, прозорості, повазі до людської гідності та врахуванні психологічних наслідків медіавпливу. Удосконалення комунікаційних практик цифрових медіа, розвиток якісної журналістики й медіаграмотності сприятимуть формуванню більш безпечного та відповідального інформаційного середовища.

Література:

1. Афанасьєва (Горська) К. Контент нових медіа: між якістю та технологією. *Освіта регіону : український науковий журнал*. URL: https://socialscience.uu.edu.ua/article/1281

2. Детектор медіа. Медіа та війна: про відповідальність журналістів і спікерів за здоров'я суспільства. 2023. URL: https://detector.media/blogs/article/210073/2023-04-13-media-ta-viyna-pro-vidpovidalnist-zhurnalistiv-i-spikeriv-za-zdorovya-suspilstva/

3. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я. URL:

https://howareu.com/

4. Детектор медіа. Унікальний баланс і психологічний бронежилет: головне з дискусії про свободу медіа під час агресії Росії проти України. 2022. URL: https://detector.media/infospace/article/198802/2022-04-29-unikalnyy-balans-i-psykhologichnyy-bronezhylet-golovne-z-dyskusii-svoboda-media-pid-chas-agresii-rosii-proty-ukrainy/

5. Ireton C., Posetti J. *Journalism, "Fake News" & Disinformation: Handbook for Journalism Education and Training*. Paris : UNESCO, 2018. 128 p. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265552

6. Wardle C., Derakhshan H. *Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*. Strasbourg : Council of Europe, 2017. 107 p. URL: https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-researc/168076277c

7. Newman N., Fletcher R., Robertson C. T., Eddy K., Nielsen R. K. *Reuters Institute Digital News Report 2025*. Oxford : Reuters Institute for the Study of Journalism, 2025. URL: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2025

Бінчарська Ванесса Едуардівна
здобувачка вищої освіти 3 курсу, спеціальність «Журналістика»,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна.
Науковий керівник – **Афанасьєва Олена Миколаївна**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА СПЕЦИФІКИ СПОЖИВАННЯ МЕДІАКОНТЕНТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Інтенсивний розвиток цифрових технологій значно змінив способи отримання, поширення та споживання інформації. Соціальні мережі, онлайн-медіа, месенджери, відеоплатформи й цифрові освітні ресурси стали невіддільною частиною повсякденного життя. Вони забезпечують швидкий доступ до актуальних відомостей, розширюють можливості навчання, професійного розвитку та міжособистісної комунікації.

Водночас постійне перебування в інформаційному просторі супроводжується збільшенням кількості повідомлень, частим переключенням уваги та необхідністю швидко оцінювати достовірність отриманих відомостей. За таких умов актуалізується проблема інформаційного перевантаження, яке можна розглядати як ситуацію, коли кількість, складність або швидкість надходження інформації перевищує можливості людини ефективно її опрацьовувати. Особливої уваги ця проблема набуває у зв'язку з ментальним здоров'ям, оскільки надмірне інформаційне навантаження може супроводжуватися підвищенням емоційного напруження, труднощами концентрації уваги, відчуттям втоми та зниженням суб'єктивного

психологічного благополуччя. Важливим аспектом проблеми є не лише обсяг інформації, яку споживає людина, а й характер медіаконтенту, мета його перегляду, емоційне забарвлення повідомлень і звички користувача. Також, регулярне ознайомлення з негативними новинами, особливо в наш час та ситуацію, постійна перевірка сповіщень і прагнення не пропустити важливі події можуть створювати додаткове навантаження на увагу та емоційну саморегуляцію. Актуальність дослідження підтверджується увагою українських науковців до проблем цифрового здоров'я, цифрової тривожності та особливостей споживання медіаконтенту. У праці Н. Фролової проаналізовано зв'язок між тривалістю споживання медіаінформації та показниками ментального здоров'я [1]. І. Ломачинська, С. Хрипко та І. Волинець розглядають соціально-психологічні чинники цифрового здоров'я, зокрема інформаційне перевантаження, цифровий стрес і значення інформаційної гігієни [2]. Н. Гарань та О. Сипченко досліджують цифрову тривожність, її зв'язок з емоційним виснаженням, концентрацією уваги та академічною продуктивністю [3]. Це допомогає нам розглянути проблему, якою вона є.

Метою статті є теоретичний аналіз інформаційного перевантаження та специфіки споживання медіаконтенту, визначення їхнього можливого зв'язку з ментальним здоров'ям у сучасному цифровому середовищі, а також формулювання висновків для спроб вирішення цієї проблеми. Цифровізація суспільного життя сприяє постійному збільшенню доступного інформаційного контенту. Якщо раніше отримання новин і відомостей значною мірою залежало від конкретного джерела та визначеного часу, то сьогодні інформація надходить безперервно через різні канали комунікації. Людина може одночасно отримувати новини, відповідати на повідомлення, переглядати соціальні мережі та виконувати навчальні чи професійні завдання. Інформаційне перевантаження виникає тоді, коли обсяг інформації стає надмірним щодо можливостей її сприйняття, розуміння та використання. При цьому вирішальне значення має не лише кількість повідомлень. На інформаційне навантаження впливають

складність матеріалів, суперечливість відомостей, швидкість їх надходження, необхідність перевірки джерел і рівень концентрації, якого потребує їх опрацювання. Однією з основних передумов інформаційного перевантаження є постійна доступність цифрових пристроїв. Наприклад, телефони, які забезпечують можливість отримувати інформацію практично у будь-який момент, однак водночас створюють умови для частих переривань діяльності. Сповіщення про нові повідомлення, оновлення новин та активність у соціальних мережах спонукають користувача регулярно переключати увагу між різними завданнями. Велику роль в наш час відіграє також емоційна насиченість медіаконтенту. Повідомлення про небезпеку, конфлікти, війну, економіку, Україну, катастрофи та суспільні проблеми часто привертають увагу сильніше, ніж нейтральна інформація. Якщо людина регулярно стикається з такими повідомленнями, їй може бути складніше відновлювати емоційну рівновагу та відволікатися від тривожних тем. У статті І. Ломачинської, С. Хрипко та І. Волинець інформаційне перевантаження розглядається серед основних загроз цифровому здоров'ю молоді. Автори звертають увагу на взаємозв'язок цифрової активності з концентрацією уваги, режимом сну, тривожністю та психологічним благополуччям [2]. Інформаційне перевантаження є підставою, через яку можуть ставатись наслідки на повсякденному функціонуванні людини. Водночас необхідно розмежовувати активне використання цифрових технологій та інформаційне перевантаження. Тривалий час в інтернеті не обов'язково свідчить про негативний психологічний стан. Освітня діяльність, професійна комунікація та спілкування з близькими можуть бути корисними навіть за значної тривалості. Важливішими є мета використання цифрових ресурсів, характер контенту, здатність контролювати інформаційні звички та наслідки цифрової активності для повсякденного життя.

Специфіка споживання медіаконтенту та її зв'язок із ментальним здоров'ям. Одне з українських досліджень, безпосередньо присвячених цій

проблемі, здійснили Н. Фролова та О. Скавронська [1]. Вони порівняли дві групи респондентів залежно від тривалості щоденного споживання медіаінформації: до трьох годин і понад три години. У межах досліджуваної вибірки було виявлено статистично значущі відмінності в показниках тривожності, депресивних проявів і стресових реакцій. Вищі показники цих станів спостерігалися в групі, яка споживала медіаконтент понад три години на добу. Автори також звернули увагу на відмінності в цілях використання медіа. Учасники групи з меншою тривалістю споживання частіше орієнтувалися на отримання інформаційної підтримки та визначення подальших дій. Натомість учасники групи з більшою тривалістю медіаспоживання частіше використовували контент для відволікання, зниження емоційного напруження й уникнення травмувальних ситуацій [1]. Ці результати демонструють, що медіаконтент може мати різний вплив. Постійне використання медіа як основного способу регулювання емоційного стану може супроводжуватися збільшенням часу перебування онлайн і труднощами з припиненням перегляду. Інша сторона впливу коли люди переглядають нейтральні матеріали, розважальні відео, повідомлення від близьких, що навпаки сцілює та відволікає. Тому загальна тривалість користування цифровими пристроями не завжди дає змогу визначити характер їхнього впливу на психологічне благополуччя, важливий мотив самого користувача. У дослідженні І. Ломачинської, С. Хрипко та І. Волинець серед ризиків цифрового середовища для молоді розглядаються інформаційне перевантаження, цифровий стрес, порушення концентрації уваги, проблеми зі сном та інші чинники, що можуть позначатися на цифровому здоров'ї [2]. Також наголошують на необхідності розвитку навичок інформаційної гігієни, цифрової грамотності й критичного мислення. Тому розглянемо проблему цифрового здоров'я та інформаційної гігієни як засоби профілактики.

У сучасних умовах важливо формувати навички свідомого користування цифровими технологіями. Відповідальне споживання медіаконтенту не означає

повної відмови від інформації. Йдеться про вміння визначати власні потреби, контролювати інформаційне навантаження і зберігати баланс між цифровою активністю та іншими сферами життя.

Цифрове здоров'я можна розуміти як здатність людини безпечно, усвідомлено і ефективно використовувати інформаційні технології. У межах такого підходу особливе значення мають профілактичні практики, розвиток медіаграмотності, критичного мислення та інформаційної гігієни. Один із напрямів профілактики — раціональне планування споживання інформації. Варто визначати конкретну мету перед переглядом новин чи соціальних мереж, обирати надійні джерела і уникати багаторазового повернення до одних і тих самих повідомлень без потреби. Це допомагає зменшити кількість випадкової інформації і зосередитися на тому, що справді має значення.

Другий напрям — регулювання цифрових сповіщень. Вимкнення необов'язкових повідомлень, встановлення окремих періодів для перевірки месенджерів і розмежування часу для навчання, роботи та відпочинку знижують частоту переривань. Такі практики особливо корисні, коли постійна доступність створює відчуття необхідності негайно реагувати на кожне повідомлення.

Третій напрям — розвиток критичного мислення та медіаграмотності. В умовах великого інформаційного потоку важливо вміти оцінювати джерела, розрізняти факти й судження, перевіряти дату публікації та зіставляти повідомлення з іншими надійними матеріалами. Це зменшує невизначеність і ризик емоційних реакцій на неправдиву чи маніпулятивну інформацію.

Четвертий напрям — підтримка здорового режиму відпочинку. Регулярні перерви від екранів, достатній сон, фізична активність і безпосереднє спілкування з людьми сприяють відновленню уваги та емоційної рівноваги. Важливо не допускати, щоб цифрова активність систематично витісняла сон, навчання, роботу чи живе спілкування.

Отже, інформаційне перевантаження є актуальною проблемою цифрової

епохи. Воно виникає через постійне зростання обсягу доступної інформації, безперервне оновлення контенту та потребу швидко опрацьовувати численні повідомлення. При цьому характер перевантаження визначається не лише кількістю інформації, а й її складністю, емоційним змістом, мотивами користувача та особливостями його цифрової поведінки.

Аналіз українських наукових публікацій підтверджує актуальність вивчення зв'язку між медіаспоживанням, цифровою тривожністю та ментальним здоров'ям. Водночас результати цих робіт не дають підстав стверджувати, що тривале споживання медіаконтенту в усіх випадках безпосередньо погіршує ментальне здоров'я. Зв'язок між цифровою активністю та психологічним станом може бути двостороннім і залежить від змісту інформації, життєвих обставин, індивідуальних особливостей та способів емоційного саморегулювання. Перспективними напрямами подальших досліджень є вивчення особливостей споживання різних типів медіаконтенту, аналіз впливу негативних новин на емоційний стан, визначення ролі цифрових звичок у формуванні інформаційного перевантаження та оцінювання ефективності профілактичних заходів.

Література:

1. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.16. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/77 (дата звернення: 12.10.2026).

2. Ломачинська І. М., Хрипко С. А., Волинець І. М. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *Освітологічний дискурс*. 2025. Т. 50, № 3. С. 94–106. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53341/ (дата звернення: 12.10.2026).

3. Гарань Н., Сипченко О. Вплив цифрової тривожності на ментальне

здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2025. № 2 (108). С. 136–148. DOI: https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.339826.

Волкова А. О.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Віденєєв І.О.**,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології і соціології,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КРИТИЧНОГО СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ВІЗУАЛЬНОГО РЕКЛАМНОГО КОНТЕНТУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Сучасне цифрове середовище стало одним із провідних просторів соціалізації, комунікації, навчання, професійного самовираження та споживчої активності молоді. Водночас воно є середовищем інтенсивного інформаційного та рекламного впливу. Молоді люди щоденно взаємодіють із великою кількістю візуального рекламного контенту. Він подається в вигляді банерів, коротких відеороликів, рекламних інтеграцій, сторіз, таргетованих повідомленнь, нативної реклами, рекомендацій блогерів та візуальними образами брендів. Частина таких повідомлень має відкритий рекламний характер. Інша частина інтегрується в розважальний, освітній або особистісно забарвлений контент.

У таких умовах актуалізується проблема психологічної безпеки молоді у

цифровому середовищі. Візуальна реклама не лише інформує про товари, послуги чи соціальні ініціативи. Вона впливає на увагу, емоції, довіру, очікування. А також на споживчі наміри, самооцінку, соціальні порівняння та поведінкові рішення. Особливо значущим є те, що візуальний контент діє швидко. Через колір, композицію, образ людини. Через стиль, ритм відео, міміку, символи успіху, краси, приналежності або соціального схвалення. Тому критичне ставлення до рекламного контенту можна розглядати не лише як елемент медіаграмотності. А й як чинник збереження психологічної автономії молодої людини в цифровому просторі.

Проблема інформаційної гігієни та медіаграмотності молоді є важливою для сучасної освіти. Бо цифровий простір формує не тільки знання, а й способи оцінювання інформації, моделі споживання та соціальні орієнтири. У дослідженнях, що присвячені медіаграмотності молоді, підкреслюється необхідність формування здатності до критичного аналізу інформаційних повідомлень. До перевірки джерел, розпізнавання емоційного впливу та маніпулятивних прийомів [1]. У сфері реклами ці навички набувають особливого значення, тому що рекламний контент часто поєднує інформування, переконання, емоційне підсилення та прихований комерційний інтерес.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних чинників критичного ставлення молоді до візуального рекламного контенту в цифровому середовищі.

Критичне ставлення до рекламного контенту у межах дослідження розглядається як здатність особистості усвідомлено, вибірково й аналітично сприймати рекламні повідомлення. Оцінювати їхню змістову, емоційну, етичну та маніпулятивну складову. А також контролювати власну реакцію на рекламний вплив. Такий підхід дає змогу не ототожнювати критичне ставлення з повною недовірою або негативним ставленням до реклами. Йдеться не про заперечення реклами як соціального й економічного явища. А про здатність молодої людини зберігати критичну дистанцію. Не приймати рекламне

повідомлення автоматично та перевіряти його зміст перед прийняттям рішення.

Одним із ключових показників критичного ставлення до реклами є рекламний скептицизм. У класичних дослідженнях C. Obermiller та E. Spangenberg рекламний скептицизм розглядається як схильність споживача сумніватися у правдивості рекламних тверджень [2]. Подальші дослідження показують, що рекламний скептицизм має важливі наслідки для сприймання реклами. Довіри до рекламного повідомлення та поведінкових намірів споживача [3]. У контексті нашої роботи рекламний скептицизм трактується як конструктивна обережність щодо рекламних повідомлень. Тобто готовність перевіряти рекламні твердження, помічати перебільшення, враховувати комерційний інтерес джерела. Та не ототожнювати візуальну привабливість із достовірністю.

Важливим психологічним чинником критичного ставлення до реклами є критичне мислення. Воно забезпечує здатність аналізувати інформацію, розрізняти факти й оцінні судження. Оцінювати аргументи, виявляти логічні помилки, суперечності та маніпулятивні прийоми. У взаємодії з цифровою рекламою критичне мислення допомагає молодій людині ставити принципові запитання. Серед них - хто створив або поширює повідомлення, яку дію очікують від користувача, які факти наведено. Які емоції активізуються, що саме потрібно перевірити перед рішенням [4]. Без сформованого критичного мислення рекламний образ може сприйматися як переконливий сам по собі. Навіть якщо зміст повідомлення не має достатньої доказовості.

Не менш важливою є саморефлексія. Вона дозволяє особистості усвідомлювати власні думки та емоції. Також мотиви, імпульси та поведінкові реакції. У ситуації контакту з рекламою саморефлексія допомагає молодій людині зрозуміти, чому певне повідомлення викликало довіру, інтерес. Бажання перейти за посиланням або здійснити покупку. Сучасні дослідження саморефлексії підкреслюють її значення для усвідомлення внутрішнього досвіду, аналізу власних реакцій і регуляції поведінки [5; 6]. У цифровому

рекламному середовищі ця здатність виконує роль внутрішньої паузи між рекламним стимулом і дією.

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези про те, що молодь із вищим рівнем критичного мислення та саморефлексії демонструє більш виражений рекламний скептицизм як форму усвідомленого, вибіркового та аналітичного ставлення до рекламних повідомлень. У дослідженні було використано шкалу рекламного скептицизму C. Obermiller та E. Spangenberg, тест критичного мислення Л. Старкі та Опитувальник саморефлексії О. Штепи. Вибірку становили 50 осіб молодого віку, які регулярно взаємодіють із цифровим рекламним контентом.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень рекламного скептицизму. Це свідчить про наявність у молоді певної обережності щодо рекламного контенту. Однак така обережність не завжди є достатньо стійкою та послідовною. Частина респондентів демонструє високий рівень рекламного скептицизму. Це вказує на здатність критично оцінювати рекламні твердження, помічати можливі перебільшення та не довіряти рекламі автоматично. Водночас, частина молоді має низький рівень рекламного скептицизму. Що може свідчити про більшу вразливість до візуально привабливих або емоційно насичених рекламних повідомлень.

Аналіз критичного мислення показав, що більшість респондентів має середній рівень розвитку цієї характеристики. Це означає, що молоді люди здатні аналізувати інформацію, однак ця здатність не завжди виявляється систематично. У ситуації рекламного впливу вони можуть помічати окремі суперечності або перебільшення. Але не завжди послідовно оцінюють джерело повідомлення, аргументи, приховані припущення та емоційні апеляції. Високий рівень критичного мислення у частини респондентів свідчить про наявність ресурсу для більш глибокого аналізу рекламного контенту.

За показником саморефлексії також переважає середній рівень. Це

свідчить про те, що значна частина молоді здатна певною мірою усвідомлювати власні реакції на рекламу, однак ця здатність потребує розвитку. У цифровому середовищі, де рекламні повідомлення часто спонукають до швидкої дії, саме саморефлексія дозволяє помітити власний імпульс, оцінити його причини та прийняти більш усвідомлене рішення.

Кореляційний аналіз показав наявність прямих статистично значущих зв'язків між рекламним скептицизмом, критичним мисленням і саморефлексією. Зі зростанням рівня критичного мислення зростає і рівень рекламного скептицизму. Це означає, що молоді люди, які краще аналізують інформацію, оцінюють аргументи, розрізняють факти й оцінні судження, частіше демонструють більш критичне ставлення до рекламного контенту. Також встановлено, що вищий рівень саморефлексії пов'язаний із більш вираженим рекламним скептицизмом. Отже, здатність усвідомлювати власні емоції, мотиви й поведінкові імпульси під час взаємодії з рекламою є важливою умовою критичного ставлення до неї.

Порівняльний аналіз груп із різним рівнем рекламного скептицизму показав, що респонденти з високим рівнем рекламного скептицизму мають вищі показники критичного мислення та саморефлексії порівняно з респондентами з низьким рівнем рекламного скептицизму. Це дає підстави стверджувати, що критичне ставлення до реклами пов'язане не лише із загальною недовірою до рекламних повідомлень, а й із більш розвиненими когнітивними та рефлексивними характеристиками особистості.

Отримані результати мають важливе значення для освітньої та психологічної практики. Вони свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку критичного мислення та саморефлексії молоді у процесі взаємодії з цифровим контентом. Особливо актуальним є навчання молодих людей аналізувати візуальні й емоційні прийоми реклами, розрізняти факти та рекламні обіцянки, розпізнавати маніпулятивні повідомлення, перевіряти джерела інформації та усвідомлювати власні реакції на рекламний вплив.

Література:

1. Руденко Ю. Формування інформаційної гігієни молоді: погляд крізь призму медіаграмотності. *Фізико-математична освіта*. 2023. Т. 38, № 5. С. 26–31. URL: https://fmo-journal.org/index.php/fmo/uk/article/view/300

2. Obermiller C., Spangenberg E. R. Development of a Scale to Measure Consumer Skepticism Toward Advertising. *Journal of Consumer Psychology*. 1998. Vol. 7, No. 2. P. 159–186. URL: https://myscp.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1207/s15327663jcp0702_03

3. Obermiller C., Spangenberg E., MacLachlan D. L. Ad Skepticism: The Consequences of Disbelief. *Journal of Advertising*. 2005. Vol. 34, No. 3. P. 7–17. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00913367.2005.10639199

4. Starkey L. Critical Thinking Skills Success in 20 Minutes a Day. New York: LearningExpress, 2004. 169 p. URL: https://books.google.com/books/about/Critical_Thinking_Skills_Success_in_20_M.html?id=IucFAAAACAAJ

5. Starkey L. Critical Thinking Skills Success in 20 Minutes a Day. 2nd ed. New York: LearningExpress, 2010. URL: https://openlibrary.org/books/OL24487813M/Critical_thinking_skills_success_in_20_minutes_a_day

6. Штепа О. Опитувальник саморефлексії: дискусійні результати змістовної валідності. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Вип. 64. С. 270–302. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/316689

7. Grant A. M., Franklin J., Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal.* 2002. Vol. 30, No. 8. P. 821–836. URL: https://www.sbp-journal.com/index.php/sbp/article/view/1219

8. Бурдяк О., Помазан Л., Гаврилюк І. Роль інфлюенсерів соціальних мереж в забезпеченні ефективності реклами. *Економіка та суспільство.* 2024. № 60. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/3692

9. Гаврилюк І. Таргетована реклама у соціальних мережах. *Економіка та суспільство.* 2024. № 63. URL: https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/4201

10. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій: реалізація технологічного підходу : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731260/

Геращенко І.М.
к.е.н., доцент, доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ЦИФРОВІ МАРКЕТИНГОВІ КОМУНІКАЦІЇ ТА КУЛЬТУРА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я, РОЛЬ РЕКЛАМИ, PR І СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА

Сучасне інформаційне середовище характеризується стрімким зростанням ролі цифрових медіа у формуванні суспільних уявлень, цінностей, моделей поведінки та практик взаємодії з інформацією, соціальні мережі поступово перетворилися з інструменту міжособистісного спілкування на повноцінне комунікаційне середовище, у якому одночасно функціонують медіа, бізнес, громадські організації, державні установи, експертні спільноти та окремі користувачі. Відповідно, цифрові маркетингові комунікації сьогодні охоплюють не лише просування товарів і послуг, а й формування соціально значущих дискурсів, зокрема пов'язаних із питаннями здоров'я, психологічного благополуччя та ментального здоров'я.

Дослідження українських науковців демонструють, що соціальні мережі

можуть одночасно створювати комунікаційні можливості та формувати потенційні ризики для психологічного благополуччя користувачів, Вольнова, Камінська та Ляска розглядають соціальні мережі як один із чинників, що впливає на психічне здоров'я сучасної молоді, акцентуючи увагу на особливостях цифрової поведінки молодих користувачів [1].

Дослідження А. Гудімової демонструє взаємозв'язок між патернами онлайн-поведінки, психологічним благополуччям і характером використання соціальних мереж, що актуалізує необхідність переходу від спрощеної моделі «соціальні мережі – позитивний або негативний вплив» до комплексного аналізу цифрової комунікації [2].

Особливої уваги в цьому контексті набуває комунікація про ментальне здоров'я, у цифровому середовищі інформація про психологічне благополуччя, стрес, тривожність, емоційне виснаження, психологічну допомогу та способи подолання кризових ситуацій поширюється через медіа, соціальні мережі, блоги експертів, громадські ініціативи та комунікаційні кампанії. Таким чином, соціальні медіа можуть виступати не лише каналом розповсюдження інформації, а й середовищем формування ставлення суспільства до проблем ментального здоров'я.

Важливим є те, що цифрові маркетингові комунікації передбачають використання комплексу інструментів соціальних мереж, контент-маркетингу, цифрової реклами, PR, influencer marketing, пошукової оптимізації, відеоконтенту та інших форм взаємодії з аудиторією. Українські дослідники Л. Бабаченко, А. Вербицька та Б. Голенок визначають соціальний медіамаркетинг як складову маркетингової комунікаційної політики підприємства, що підтверджує його інтегрованість у сучасну систему комунікацій [3].

У свою чергу, Н. Осипенко наголошує на ролі цифрових платформ у розвитку інтегрованих маркетингових комунікацій, виокремлюючи соціальні мережі, пошукові системи, електронну пошту та мобільні застосунки як важливі канали сучасної комунікаційної взаємодії [4]. Тому комунікація про

ментальне здоров'я в цифровому середовищі може розглядатися як окремий напрям соціально орієнтованих маркетингових та PR-комунікацій.

Основними цифровими інструментами комунікації про ментальне здоров'я є соціальні мережі, соціальна реклама, PR-комунікації, контент-маркетинг, influencer marketing, короткі відеоформати, digital-реклама та інтерактивні формати. Кожен із цих інструментів виконує окреме комунікаційне завдання та сприяє досягненню відповідних результатів.

Соціальні мережі забезпечують поширення інформаційного та просвітницького контенту, що сприяє підвищенню обізнаності аудиторії про проблеми ментального здоров'я. Соціальна реклама допомагає привернути увагу суспільства до питань психологічного благополуччя та формувати суспільну увагу до відповідних проблем. PR-комунікації спрямовані на формування довіри до організацій, експертів і громадських ініціатив, що підвищує рівень довіри до поширюваної інформації. Отже, комплексне використання зазначених інструментів створює можливості для систематичного поширення інформації про ментальне здоров'я та розвитку відповідальної цифрової комунікації [2–5].

Специфіка комунікації про ментальне здоров'я потребує особливої уваги до змісту та форми повідомлень, якщо традиційна комерційна реклама орієнтована передусім на привернення уваги, формування потреби та стимулювання поведінкової реакції, то комунікація у сфері ментального здоров'я має враховувати можливу вразливість аудиторії. У цьому контексті принципово важливим є розмежування комунікації про ментальне здоров'я та використання теми ментального здоров'я виключно як емоційного інструменту привернення уваги, комунікаційна кампанія має передбачати не тільки яскравий креативний продукт, але й достовірне інформаційне наповнення, зрозумілу аргументацію, коректну візуальну мову, відповідальне використання персональних історій та можливість отримання додаткової допомоги.

Дослідження Н. Фролової та О. Скавронської, присвячене взаємозв'язку

ментального здоров'я українців і специфіки споживання медіаконтенту, є особливо релевантним для такого підходу, авторки розглядають зв'язок між ментальним здоров'ям та особливостями споживання інформації, що дозволяє говорити про необхідність урахування інформаційного навантаження та характеру медіаспоживання під час формування комунікаційних стратегій [6]. Не менш важливим є питання довіри, для комунікації про ментальне здоров'я аудиторія повинна мати можливість розрізняти експертний, журналістський, рекламний, PR- та користувацький контент. Саме тому цифрові комунікації повинні передбачати чітке маркування рекламних матеріалів, зазначення джерел інформації, залучення компетентних експертів та використання зрозумілої мови без псевдонаукової термінології. Наступним напрямом є залучення користувачів до комунікації та забезпечення зворотного зв'язку, що дає змогу оцінювати реакцію аудиторії, уточнювати її інформаційні потреби й удосконалювати комунікаційні повідомлення. Таким чином, цифрові маркетингові комунікації доцільно розглядати не лише як систему інструментів просування, а як механізм формування певного інформаційного та соціокультурного середовища, у випадку комунікації про ментальне здоров'я особливого значення набуває баланс між креативністю повідомлення, його емоційною привабливістю та соціальною відповідальністю.

Відповідальна цифрова комунікація про ментальне здоров'я має ґрунтуватися на низці взаємопов'язаних принципів, які визначають зміст, форму та способи поширення інформаційних повідомлень. Принцип достовірності передбачає використання перевіреної інформації та надійних джерел, дотримання цього принципу є необхідною умовою формування довіри аудиторії та запобігання поширенню недостовірних відомостей. Принцип етичності полягає в недопущенні стигматизації, дискримінаційних формулювань і негативного ставлення до людей, які мають психологічні труднощі або потребують професійної допомоги. Принцип доступності передбачає виклад складної інформації зрозумілою для аудиторії мовою, без

надмірного використання спеціалізованої та псевдонаукової термінології.

Принцип емоційної безпеки вимагає відмови від надмірної драматизації, шокових прийомів і маніпулювання страхом користувачів. Принцип експертності передбачає залучення компетентних фахівців до підготовки інформаційних матеріалів, що сприяє підвищенню їхньої якості та обґрунтованості. Принцип прозорості полягає в чіткому розмежуванні рекламного, PR- та інформаційного контенту, завдяки чому аудиторія може розуміти характер повідомлення та мету його поширення. Принцип інтерактивності передбачає створення можливостей для зворотного зв'язку, обговорення та участі користувачів у комунікаційному процесі. Принцип відповідальності передбачає оцінювання потенційних соціальних наслідків комунікаційної кампанії, урахування можливого впливу повідомлень на психологічний стан аудиторії та дотримання професійних і етичних стандартів. Комплексне застосування цих принципів сприяє формуванню безпечного, достовірного й соціально відповідального цифрового середовища для комунікації про ментальне здоров'я.

Важливим напрямом розвитку таких комунікацій є використання коротких відеоформатів, які дозволяють адаптувати складні соціальні та психологічні теми до моделей споживання цифрового контенту, короткий формат створює ризик надмірного спрощення проблеми, тому його доцільно використовувати як перший рівень комунікації, який привертає увагу та мотивує аудиторію звернутися до повнішого, перевіреного інформаційного матеріалу.

Цифрова комунікація про ментальне здоров'я також потребує врахування негативних інформаційних факторів. Український медіапростір функціонує в умовах значного інформаційного навантаження, а дослідження українського медіаландшафту в період 2022–2024 рр. показують трансформацію медіаспоживання, посилення ролі соціальних медіа та необхідність врахування інформаційної безпеки й дезінформації [7]. Отже, ефективність цифрових

маркетингових комунікацій у сфері ментального здоров'я не може оцінюватися лише за традиційними маркетинговими показниками охопленням, кількістю переглядів, реакцій, переходів або конверсій. Для соціально орієнтованої комунікації доцільно доповнювати їх показниками інформаційної якості, рівня залучення, довіри, коректності сприйняття повідомлення та відповідності комунікаційних матеріалів етичним принципам.

Таким чином, цифрові маркетингові комунікації можуть відігравати важливу роль у формуванні культури ментального здоров'я за умови переходу від суто інструментального використання соціальних медіа до стратегічного та соціально відповідального підходу. Поєднання реклами, PR, SMM, контент-маркетингу та цифрових технологій створює можливості для систематичного поширення достовірної інформації, розвитку діалогу з аудиторією та формування більш відкритого ставлення до питань психологічного благополуччя.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення методики оцінювання ефективності цифрових комунікацій про ментальне здоров'я, яка враховуватиме одночасно маркетингові, комунікаційні, соціальні та етичні показники. Особливого значення при цьому набуває дослідження коротких відеоформатів, алгоритмічної персоналізації контенту, використання штучного інтелекту та ролі лідерів думок у поширенні інформації про ментальне здоров'я.

Література:

1. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1–5. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.6/01.

2. Гудімова А. Х. Психологічне благополуччя та патерни онлайн-поведінки користувачів соціальних мереж у повсякденності та під час пандемії

COVID-19. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2021. № 5. DOI: 10.32999/2663-970X/2021-5-9.

3. Бабаченко Л. В., Вербицька А. В., Голенок Б. В. Соціальний медіа маркетинг як складова маркетингової комунікаційної політики підприємства. *Економіка та суспільство*. 2023. № 57. DOI: 10.32782/2524-0072/2023-57-107.

4. Осипенко Н. О. Роль цифрових платформ у розвитку інтегрованих маркетингових комунікацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Економічні науки»*. 2024. № 51. DOI: 10.32999/ksu2307-8030/2024-51-8.

5. Уголькова О. З. Цифровий маркетинг та соціальні мережі. *Smart and innovative economy*. 2021. Вип. 3, № 1. С. 146–152. DOI: 10.23939/smeu2021.01.146.

6. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.16.

7. Безчотнікова С., Зражевська Н. Український медіаландшафт під час війни (2022–2024 рр.): трансформація, реакція на війну, динаміка медіаспоживання. *Інтегровані комунікації*. 2024. № 18. DOI: 10.28925/2524-2644.2024.181.

Зима О. Г.
к. е. н., доцент,
доцент кафедри Бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

МЕДІАКОМУНІКАЦІЯ ЩОДО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ: ЖАНРОВО-ФОРМАТНИЙ ВИМІР

Повномасштабне російське вторгнення в Україну перетворило питання психічного здоров'я нації з предмета вузько професійного дискурсу на елемент національної безпеки. Масштаб травматичного досвіду, якого зазнало українське суспільство, зумовлює потребу в системному осмисленні чинників, що або посилюють, або підривають здатність людей і спільнот адаптуватися до тривалого стресу та відновлюватися після втрат і зберігати функціональність попри загрози. Одним із таких наскрізних чинників є медіапростір, у якому щоденно формується колективна картина подій, змінюються емоції, транслюються моделі реагування на кризу та поширюються (або, навпаки, руйнуються) різні уявлення про психічні стани. Питання про якість цієї комунікації набуває особливого значення й для системи вищої освіти, яка готує майбутніх журналістів, педагогів, психологів та інших фахівців соціономічних професій до роботи в умовах суспільних викликів воєнного часу.

В Україні у період воєнного часу медіа виконують суперечливу функцію. З одного боку, інтенсивне споживання новин про бойові дії, обстріли цивільної інфраструктури й людські втрати саме собою є джерелом вторинної травматизації аудиторії. З іншого боку, саме медійний простір останніми роками став основним каналом, через який в українське суспільство впроваджуються знання про психологічну допомогу, техніки саморегуляції та

культуру звернення по підтримку. Тому питання про те, які жанри і формати у медіа працюють із темою ментального здоров'я, набуває не лише академічного, а й практичного значення.

Метою дослідження є аналіз ролі медіа у формуванні ментального здоров'я як складової національної резильєнтності та систематизація жанрово-форматного розмаїття, у якому ця тема реалізується в сучасному українському інформаційному просторі.

Поняття національної стійкості (резильєнтності) в українській науці набуло системного трактування переважно після 2014 року, а особливої актуальності – після початку повномасштабної війни. Національну стійкість визначають як здатність держави й суспільства випереджати, витримувати та долати гібридні загрози, зберігаючи здатність до розвитку [1]. У цьому визначенні резильєнтність постає не як пасивна витривалість, а як системна характеристика, що одночасно охоплює економічний, безпековий, інформаційний та психологічний виміри.

Психологічний вимір національної стійкості безпосередньо спирається на індивідуальну та колективну резильєнтність громадян, яка трактується як інтегративна здатність особистості відновлюватися після травматичного досвіду, зберігаючи психічне благополуччя й спроможність до подальшого функціонування [2]. Дослідники наголошують, що резильєнтність не є вродженою незмінною рисою, а формується під впливом внутрішньоособистісних механізмів саморегуляції, соціальної підтримки спільноти та культурно-ціннісних орієнтирів, серед яких є і національна ідентичність [2]. Резильєнтність також розглядають у соціоекологічній перспективі, як властивість не окремого індивіда, а системи взаємодій людини з її середовищем, що включає й інформаційне середовище [3].

Особливого значення набуває поняття колективної резильєнтності, яке визначають як соціально-психологічний феномен, що виявляється у здатності спільноти долати кризу, спираючись на соціальні зв'язки, солідарність і

поділювані наративи про пережите [4]. Саме на рівні колективних наративів медіа відіграють роль, яку не може відігравати жоден інший соціальний інститут: вони формують спільну мову для розмови про травматичний досвід, узаконюють право на вразливість і водночас можуть як підтримувати, так і підривати відчуття контролю та передбачуваності в суспільстві. Таким чином, зв'язок між медіа й національною стійкістю є двоспрямованим: медіа є одночасно і джерелом ризику для психічного здоров'я, через ефекти емоційного зараження, вторинної травматизації та інформаційного перевантаження, і потенційним ресурсом його зміцнення, через просвітництво, дестигматизацію та моделювання адаптивних копінг-стратегій.

Дослідники наголошують, що інформаційний вплив здатний спричиняти не лише психологічний дискомфорт, а й повноцінну психічну травматизацію, зокрема через поширення фейкової інформації, метою якої є свідоме викликання жаху, паніки чи агресії в аудиторії. Явище медіатравматизації описується як стан, що виникає внаслідок інтенсивного впливу гостроемоційного медійного контенту на психіку особи, яка не має достатніх ресурсів для його переробки [5]. У контексті професійної діяльності журналістів і журналісток проблема травматизації набуває окремого виміру: щоденне опрацювання матеріалів про насильство створює кумулятивне травматичне навантаження, порівнянне з роботою в середовищі підвищеної небезпеки [6]. Ця теза стала підставою для розроблення практичного посібника «Ментальне здоров'я та професійна стійкість медійних фахівців у воєнний час», який визнає психічне благополуччя журналістів передумовою якісного й етичного висвітлення подій [7]. Показово, що ризики стосуються не лише виробників контенту, а й аудиторії: дослідження фіксують суперечливі ефекти інтенсивного використання соціальних мереж, від підвищення тривоги через механізми соціального порівняння до зниження почуття самотності завдяки участі в тематичних онлайн-спільнотах [8].

Систематизація жанрово-форматного розмаїття, у якому реалізується

тема ментального здоров'я в українському медіапросторі, дає підстави виокремити щонайменше чотири рівні. Журналістський рівень охоплює традиційні жанри (новинна замітка, репортаж, інтерв'ю), а також спеціалізовані напрями воєнного часу: журналістику травми, орієнтовану на чутливе висвітлення досвіду насильства й переміщення, та журналістику рішень (конструктивну журналістику), яка пропонує аудиторії не лише констатацію проблеми, а й шляхи її розв'язання, формуючи відчуття суб'єктності та контролю.

Аудіовізуальний рівень, який представлений документальним кіно та телевізійними форматами. Прикладом слугує документальний фільм «Хто ми? Психоаналіз українців», який його автори й авторки позиціонують як колективний сеанс психотерапії у формі кіно [9]. Причому такий формат свідомо використовує візуальну мову для терапевтичного, а не лише інформаційного ефекту.

Цифровий рівень представлений процесом створення подкасту, який є одним із найдинамічніших форматів для розмови про психічне здоров'я в українському медіапросторі. Оглядові матеріали фіксують стійкий сегмент подкастів, присвячених психології та психотерапії, від просвітницьких проєктів, що спираються на дослідження, до подкастів про конкретні стани воєнного досвіду [10; 11]. Формат подкасту поєднує експертний голос фахівця з довірливою розмовною інтонацією, що знижує бар'єр сприйняття складної теми масовою аудиторією [10]. Соціальні мережі функціонують як гібридний формат: одночасно джерело психологічного ризику й платформа для дестигматизаційного контенту, який поширюється горизонтально, через механізми довіри між рівними користувачами.

Інституційний рівень об'єднує формати, що безпосередньо формують стандарти висвітлення теми в усіх перелічених жанрах. МедіаГАЙД пропонує журналістам термінологічні орієнтири, принципи роботи зі стигмою та вказівки щодо пошуку компетентних експертів [12], аналогічну функцію виконує

посібник «Медіакомпас» [13]. Найбільш системним прикладом інституційного формату є Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка поєднує дослідницьку, просвітницьку й комунікаційну складові та засвідчує, що близько третини українців не вважають власні ментальні труднощі достатньо вагомими, щоб звертатися по допомогу [14].

Емпіричні дослідження підтверджують безпосередній зв'язок між рівнем медіаграмотності особистості та її здатністю долати кризу війни: чим вищим є рівень медіаграмотності, тим вищою є резильєнтність особистості [15]. Це дає підстави розглядати медіаграмотність не як суто технічну навичку розпізнавання дезінформації, а як психологічний ресурс, що дає змогу людині зберігати відчуття контролю над інформаційним середовищем і критично дозувати споживання травматичного контенту.

Отже, медіа є не периферійним, а структурним елементом національної стійкості України в умовах повномасштабної війни. Систематизація жанрово-форматного розмаїття засвідчила, що тема ментального здоров'я реалізується на журналістському, аудіовізуальному, цифровому та інституційному рівнях, кожен із яких має власний потенціал і власні обмеження, однак їхня сукупна дія формує інформаційне середовище, у якому суспільство або накопичує ресурси резильєнтності, або виснажує їх. Для системи освіти це означає необхідність цілеспрямованого формування в майбутніх фахівців навичок відповідальної, психологічно безпечної медіакомунікації як складової загальної компетентності роботи в умовах суспільних викликів.

Література:

1. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82. URL: https://nasu-periodicals.org.ua/index.php/visnyk/article/view/10029/9216.

2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний

посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/3099.pdf.

3. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Т. 3. С. 59–66. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca09d222-04c3-4366-9490-b532cd2a7265/content.

4. Психологічні засади прогнозування соціальної ситуації в Україні [Електронний ресурс] : монографія / Т. В. Данилова, В. В. Жовтянська, О. Ю. Кухарук, О. Р. Малхазов, В. А. Стадник, О. В. Суший ; за наук. ред. В. В. Жовтянської. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 316 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749172/1/Прогнозування%20Монографія%202025.pdf.

5. Вознесенська О. Л. Імпліцитна типологія медіатравм в контексті медіаактивності особистості. Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі : зб. наук. праць / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С. 11–14. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/mediatv.pdf.

6. Для висвітлення нинішніх драматичних тем журналістові потрібне міцне ментальне здоров'я. Національна спілка журналістів України. 2022. URL: https://nsju.org/navchannya/dlya-vysvitlennya-nynishnih-dramatychnyh-tem-zhurnalistovi-potribne-miczne-mentalne-zdorovya/.

7. Ментальне здоров'я та професійна стійкість медійних фахівців у воєнний час: практичний посібник. Київ : Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. 2026. URL: https://webportal.nrada.gov.ua/praktychnyj-posibnyk-mentalne-zdorov-ya-ta-profesijna-stijkist-medijnyh-fahivtsiv-u-voyennyj-chas/.

8. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я : наукова стаття. Київський національний торговельно-економічний університет. URL: https://ur.knute.edu.ua/bitstreams/7b0b3a66-7d86-4b1f-a052-a7c9357d8863/download.

9. Хто ми? Психоаналіз українців : документальний фільм, 2022. URL: https://www.youtube.com/watch?v=CLeuzmxofOQ.

10. Подкасти українською про психологію та розвиток. Mind.ua. 2023. URL: https://mind.ua/publications/20255898-podkasti-ukrayinskoyu-pro-psihologiyu-ta-rozvitok.

11. Психологічне здоров'я: добірка українських подкастів про ментальне здоров'я. Суспільне Культура. 2024. URL: https://suspilne.media/culture/680554-dobirka-ukrainskih-podkastiv-pro-pidtrimku-psihologicnogo-stanu-pid-cas-vijni/.

12. МедіаГАЙД: правила роботи з темою психічного здоров'я : онлайн-ресурс. URL: https://media.mh4u.in.ua/.

13. Медіакомпас: путівник професійного журналіста : практичний посібник. Київ, 2016. URL: https://imi.org.ua/wp-content/uploads/2017/06/Mediakompas.pdf.

14. Про програму. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : офіційний сайт. URL: https://howareu.com/pro-prohramu.

15. Закревська О. Б. Медіаграмотність як стратегія подолання кризи війни та формування психічної стійкості. Херсон : Херсонський державний університет. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/items/93e7800c-1651-4a99-bbde-b44b468c3dd.

I. B. Ivanova
Doctor of Sciences in Philology, Professor,
Professor at the Department of Business Journalism and Digital Media,
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
Kharkiv, Ukraine

THE THERAPEUTIC POTENTIAL OF STORYTELLING IN CONTEMPORARY MEDIA

In recent years, interest in journalism dealing with traumatic content and traumatic experiences has been steadily growing [1; 3; 6]. This growing interest is driven by the urgent need to provide information about an increasing number of conflicts and ongoing wars. Interest in potentially harmful and trauma-related content is also intensified by the increasing prevalence of hybrid warfare, in which the information component plays a central role.

One of the challenges within the contemporary media environment arising from exposure to traumatic information is news fatigue. Ukrainian audiences are increasingly disengaging from routine news content [9]. At the same time, the need to navigate the social environment and address basic survival needs sustains, and in some cases increases, interest in digital media platforms, where the risks of manipulation and disinformation are higher. This tendency is particularly evident in politically tense environments.

Today, Ukrainian journalism extensively engages with traumatic content and complex topics involving violence and loss. Reporting techniques, particularly those associated with **literary reportage**, provide opportunities to use storytelling tools when addressing traumatic and sensitive subjects [2]. Research into storytelling as a therapeutic technique has developed along two major lines: journalists' work with audiences and therapeutic practices designed for journalists who work in crisis conditions over extended periods. Working with highly traumatic content requires not

only professional skills but also specialised knowledge and practical tools [3; 5].

The Polish writer Janeta Spadlo offers the following definition of storytelling: "Storytelling (Polish: *opowiadanie historii*) is the art of communicating information through narrative, that is, through a structured, coherent, and engaging story. Although this may sound simple, a well-told story can have a much greater impact than a presentation of facts or the publication of statistical data" [8].

In this context, the term "trauma-oriented journalism," widely used in Western research, is particularly relevant to the realities of Ukrainian media production. The trauma-informed approach was initially used primarily in discussions of mental health and education; today, however, it is also applied within the research paradigm of media studies [7].

Research into the media environment and trauma-related publications demonstrates that the scope of research addressing the prevention and mitigation of media-related traumatisation continues to expand. Particularly illustrative in this context is a research project examining the relationship between media coverage of mass trauma and depression among children and other vulnerable groups [7]. The study identified factors that may shape this relationship and highlighted challenges associated with examining depression among children and adolescents alongside media effects. Among the proposed approaches is the use of storytelling as a technique for supporting mental health.

Storytelling can also serve as an effective method for journalists working with survivors of violence and other crimes. In this context, scholars and practitioners have proposed reframing interviewing practices as trauma-oriented narrative storytelling, taking into account the traumatic experiences of individuals whose stories are represented in journalistic materials [2; 4].

The digital dissemination of media messages has become a separate object of research because platform logic and the algorithms governing the distribution of narratives may amplify emotionally charged content and influence audience responses [9].

By employing less potentially traumatising forms of narration and making use of the communicative affordances of digital media, content creators, including influencers and other opinion leaders, can significantly affect audiences' mental health and shape attention, political attitudes, and civic engagement, particularly among younger audiences [6].

In the long term, research should examine more closely how storytelling techniques shape trauma-related content, how the risk of traumatisation can be minimised, and which media strategies can mitigate potentially harmful effects on mental health.

References:

1. Alberti A., De Serio L. Social media and politics: The case of Ukraine. Geopolitical, Social Security and Freedom Journal. 2020. Vol. 3, No. 1. P. 65–86. URL: https://intapi.sciendo.com/pdf/10.2478/gssfj-2020-0006 (дата звернення: 27.09.2026).

2. Ashfaq A., Hussein A. B. Political cartoonists versus readers: Role of political cartoonists in building public opinion and readers' expectations towards print media cartoons in Pakistan. Mediterranean Journal of Social Sciences. 2013. Vol. 4, No. 6. DOI: https://doi.org/10.5901/mjss.2013.v4n6p729.

3. Dreshpak V. M. Transformation of subjects of public communication in innovative information space of modern Ukraine. International Journal of Information Systems and Change Management. 2019. Vol. 11, No. 3–4. P. 292–309. DOI: https://doi.org/10.1504/IJISCM.2019.107518.

4. Gulzar S., Ahmad E., Khosa D. N. K. Animating identity: The role of Pakistani animated series in shaping national narratives. Global Social Sciences Review. 2025. Vol. X, No. I. P. 49–60. DOI: https://doi.org/10.31703/gssr.2025(X-I).05.

5. Lang P. Journalism and trauma. Nord Media Network. 2023–2024. URL: https://nordmedianetwork.org/latest/call-for-papers/journalism-and-trauma/ (дата звернення: 27.09.2026).

6. Muth L., Peter C. Social media influencers' role in shaping political

opinions and actions of young audiences. Media and Communication. 2023. Vol. 11, No. 3. P. 164–174. DOI: https://doi.org/10.17645/mac.v11i3.6750.

7. Pfefferbaum B., Tucker P., Nitiéma P. et al. Inconclusive findings in studies of the link between media coverage of mass trauma and depression in children. Current Psychiatry Reports. 2022. Vol. 24. P. 181–193. DOI: https://doi.org/10.1007/s11920-022-01328-1.

8. Spadło Ż. Storytelling: co to jest? Definicja i przykłady metody. LiveCareer. Оновлено 22.09.2025. URL: https://www.livecareer.pl/rozwoj-osobisty/storytelling (дата звернення: 27.09.2026).

9. Qutteina Y., Hallez L., Mennes N., De Backer C., Smits T. What do adolescents see on social media? A diary study of food marketing images on social media. Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. Art. 2637. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02637.

Івко Г. Л.
здобувачка вищої освіти,
спеціальність С4 «Психологія»,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського,
Кременчук, Україна
Науковий керівник – **Літвінова О. В.**
к. психол. н., доц.,
завідувачка кафедри психології, педагогіки та філософії
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА СИТУАЦІЮ ПУБЛІЧНОГО ВИСТУПУ

Публічний виступ є особливою комунікативною ситуацією, у якій людина одночасно передає інформацію, представляє власну компетентність, підтримує контакт з аудиторією та діє в умовах реального або очікуваного оцінювання. Тому він може поєднувати хвилювання, мобілізацію,

зацікавленість і впевненість [1]. У науковій літературі тривога публічного виступу розглядається в контексті комунікативної тривожності та соціально-оцінювальних ситуацій, а її прояви охоплюють емоційний, когнітивний, фізіологічний і поведінковий рівні [3]. Проте зведення переживання виступу лише до тривоги звужує розуміння цього феномену.

Необхідність власного дослідження була зумовлена тим, що хвилювання перед аудиторією нерідко ототожнюють із невпевненістю, хоча людина може хвилюватися і водночас бути підготовленою, зацікавленою та переконаною у власній спроможності впоратися. Тому важливо було дослідити не лише наявність напруження, а цілісне суб'єктивне переживання: емоції, думки, тілесні й поведінкові реакції, джерела хвилювання та ресурси впевненості. Цінність такого підходу полягає в можливості комплексно проаналізувати психологічне реагування особистості в ситуації публічного виступу, простеживши взаємозв'язок його емоційних, когнітивних, тілесних і поведінкових проявів, а також суб'єктивних ресурсів упевненості.

Метою дослідження став аналіз особливостей психологічного реагування особистості в ситуації публічного виступу, чинників, що зумовлюють психологічне напруження, та ресурсів, які сприяють суб'єктивному відчуттю впевненості. Використано авторську анкету «Особливості переживання ситуації публічного виступу», розроблену на основі концептуальних положень Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPS) [1]. Вона містила 12 запитань про досвід виступів, емоційні, тілесні, когнітивні й поведінкові реакції, джерела хвилювання, способи його подолання та ресурси впевненості. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком 28–67 років: 21 жінка (70 %) і 9 чоловіків (30 %). Закриті відповіді опрацьовано частотно-відсотковим і кореляційним аналізом, відкриті – шляхом смислового узагальнення. Усі опитані мали реальний досвід публічних виступів: 46,7 % виступають від кількох разів на місяць до кількох разів на тиждень, 40 % – кілька разів на рік, решта – рідше.

Перший важливий результат полягає в тому, що публічний виступ у дослідженій групі не постає переважно як ситуація страху. Домінувало легке

хвилювання (60 %), відчуття сильного хвилювання відзначило приблизно чверть учасників, а варіант «страх» не обрав ніхто. Водночас у відповідях повторювалися спокій, зацікавленість і натхнення. Через множинний вибір ці відсотки не можна механічно поєднати, проте їх зміст показує, що напруження може співіснувати з позитивною залученістю. Помірне хвилювання тут доцільніше трактувати не як ознаку неготовності, а як можливий прояв мобілізації перед значущою діяльністю.

Подібна неоднозначність простежується на тілесному рівні. Найчастіше відзначалося прискорене серцебиття (43,3 %), проте 30 % учасників узагалі не помічали фізичних змін, а інші соматичні прояви зустрічалися рідше. Отже, тілесна активація є лише одним із каналів реагування і не завжди прямо відображає суб'єктивну інтенсивність хвилювання.

Найбільш змістовною для розуміння внутрішнього переживання публічного виступу виявилася когнітивна складова. Майже половина учасників (46,7 %) обирала думку «Я впораюся». Таку відповідь можна розглядати як прояв позитивної когнітивної установки та внутрішньої самопідтримки, що допомагає зберігати орієнтацію на успішне виконання завдання навіть за наявності хвилювання. Водночас у відповідях респондентів простежувалися й побоювання забути матеріал, припуститися помилки або бути негативно оціненими. Отже, позитивна установка «Я впораюся» не обов'язково означає відсутність тривожних думок; радше вона може виконувати ресурсну функцію, підтримуючи суб'єктивне відчуття спроможності діяти попри хвилювання.

Цю тенденцію доповнюють відповіді респондентів щодо основних джерел хвилювання. Найчастіше учасники пов'язували його з можливістю припуститися помилки (50 %), тоді як необхідність відповідати на запитання зазначили 26,7 % опитаних. Значно рідше хвилювання пов'язувалося безпосередньо з характеристиками аудиторії – її чисельністю, незнайомим складом або можливістю негативного оцінювання. Отримані результати дозволяють припустити, що для дослідженої групи суттєвим джерелом

психологічного напруження є не стільки сам факт виступу перед аудиторією, скільки побоювання не відповідати власним очікуванням щодо якості виступу: помилитися, забути матеріал або не впоратися із запитанням. Це вказує на важливу роль суб'єктивного відчуття компетентності та контролю над ситуацією. Відповідно, у психологічній підготовці до публічних виступів доцільно приділяти увагу не лише зниженню хвилювання, а й формуванню більш прийнятного ставлення до можливої помилки, розвитку впевненості у власній спроможності діяти в непередбачуваній ситуації та готовності продовжувати виступ навіть тоді, коли він відбувається не цілком за запланованим сценарієм.

Відповідно, способи подолання хвилювання переважно спрямовані на повернення відчуття контрольованості. Майже половина учасників повторює матеріал або намагається заспокоїти себе, понад третина репетирує виступ. Близькі за змістом відповіді «повторюю матеріал» і «репетирую» не можна механічно складати через множинний вибір, але вони виразно демонструють орієнтацію на підготовку. Формується послідовний психологічний ланцюг: можливість помилки породжує напруження, а підготовка і репетиція повертають передбачуваність та контроль. Тому підготовленість постає не лише організаційною умовою, а ресурсом упевненості.

Поведінкові прояви також свідчать, що внутрішнє хвилювання не обов'язково переходить у зовнішню дезорганізацію. Третина респондентів поводиться так само, як у повсякденному спілкуванні; серед змін частіше згадували посилену жестикуляцію та забування частини інформації, рідше – уникнення зорового контакту і зміну темпу мовлення. Отже, зовнішній спокій не є надійним показником відсутності внутрішнього напруження.

Особливо цінними стали відкриті відповіді про те, що допомагає почуватися впевнено під час публічного виступу. Їх змістове об'єднання виявило кілька ресурсних категорій: підготовленість і компетентність (знання матеріалу й теми, репетиція, чітко відпрацьований виступ), досвід і практика,

соціальна підтримка, а також саморегуляція – самоконтроль, концентрація, дихання, позитивна самопідтримка. Показовою є відповідь, у якій можлива помилка переосмислюється як подія, після якої «світ не зупиниться». Вона ілюструє адаптивне ставлення до помилки: її можливість визнається, але перестає сприйматися як катастрофа.

Показовим виявилося зіставлення частоти виступів із суб'єктивною впевненістю та задоволеністю останнім виступом. Серед тих, хто виступає кілька разів на тиждень, 6 із 8 респондентів оцінили свою впевненість як високу, ще 2 – як середню; серед тих, хто виступає кілька разів на рік, переважала середня оцінка, і саме в цій групі зафіксовано низьку та дуже низьку впевненість. Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між частотою виступів і суб'єктивною впевненістю (ρ Спірмена = 0,55; p = 0,002; n = 29; одну неоднозначну подвійну відповідь виключено). Подібний зв'язок виявлено із задоволеністю останнім виступом (ρ = 0,53; p = 0,003; N = 30): середня оцінка становила 9,0 бала в осіб, які виступають кілька разів на тиждень, 8,25 – кілька разів на місяць і 6,75 – кілька разів на рік. Це один із найбільш змістовних результатів дослідження: регулярний досвід публічної комунікації пов'язаний із вищою суб'єктивною впевненістю та більш позитивною оцінкою власного виступу. Водночас кореляційний характер даних не дозволяє стверджувати причинність: часті виступи можуть сприяти впевненості, але й більш упевнені люди можуть частіше включатися в публічну комунікацію.

Зіставлення блоків анкети дозволило виділити три взаємопов'язані лінії. По-перше, провідним джерелом напруження є можливість помилки, забування матеріалу або необхідність відповідати на запитання. По-друге, основними ресурсами є те, що підвищує відчуття компетентності й контрольованості: знання матеріалу, підготовка, репетиція, досвід, підтримка та саморегуляція. По-третє, частіший досвід виступів пов'язаний із вищою впевненістю та задоволеністю власним виступом. У цьому вбачаємо головну цінність

дослідження: воно показує не лише те, чого люди побоюються, а й те, як досвід і власні способи підготовки пов'язані з формуванням суб'єктивної впевненості.

Отже, психологічне реагування в ситуації публічного виступу є динамічним поєднанням напруження і ресурсів його регуляції. У дослідженій вибірці хвилювання не дорівнює невпевненості: воно може співіснувати з інтересом та установкою «Я впораюся». Провідним джерелом напруження стала можливість помилки, а ресурсами – підготовленість, знання матеріалу, репетиція, досвід, підтримка і саморегуляція. Позитивний зв'язок частоти виступів із впевненістю та задоволеністю додатково підкреслює потенційну роль практичного досвіду. Отже, психологічно продуктивною є не мета «ніколи не хвилюватися», а здатність діяти впевнено попри природне хвилювання. Практична цінність результатів полягає в тому, що підготовку до публічного виступу доцільно спрямовувати не лише на зниження тривоги, а й на розвиток толерантності до помилки, реалістичного відчуття контролю, навичок репетиції, самопідтримки та взаємодії з аудиторією. Висновки стосуються невеликої дослідженої вибірки й потребують подальшої перевірки; перспективним є вивчення зв'язку досвіду виступів, ставлення до помилки, суб'єктивної компетентності та комунікативної впевненості.

Література:

1. McCroskey J. C. Measures of communication-bound anxiety. Speech Monographs. 1970. Vol. 37, No. 4. P. 269–277. DOI: 10.1080/03637757009375677.

2. Lintner T., Belovecová B. Demographic predictors of public speaking anxiety among university students. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 25215–25223. DOI: 10.1007/s12144-024-06216-w.

3. Girondini M., Frigione I., Marra M., Stefanova M., Pillan M., Maravita A., Gallace A. Decoupling the role of verbal and non-verbal audience behavior on public speaking anxiety in virtual reality using behavioral and psychological measures. *Frontiers in Virtual Reality*. 2024. Vol. 5. Art. 1347102. DOI:

10.3389/frvir.2024.1347102.

4. McWilliam A. M., Beattie S., Callow N. Review and analysis of successful PSA interventions: an applied perspective. *The Journal of Psychology*. 2025. Vol. 159, No. 8. P. 793–831. DOI: 10.1080/00223980.2025.2459662.

Клименко Я. П.
здобувач вищої освіти 5 курсу,
Освітньої програми: Медіа-комунікації
спеціальності 061 "Журналістика"
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Іванова І. Б.**
доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВТОМА ВІД НОВИН В ЛОКАЛЬНИХ МЕДІА УКРАЇНИ

Підготовка новинарного контенту для сучасного локального медіа в Україні пов'язана насамперед із розумінням аудиторії, її особливостей та пріоритетів.

Моделювання аудиторії передбачає добру обізнаність журналіста зі своїми читачами. Медійник має бути готовим комунікувати з нею, передбачати, де й коли можуть виникнути непорозуміння і проблеми, а головне – мати позитивний вплив на аудиторію за допомогою матеріалу й майстерності створювати потрібні тексти, наративи так, щоб прихильна аудиторія отримала задоволення, байдужі стали зацікавленими, а агресивні – спокійними [3].

Для українського локального медіа важливим є питання формування

якісного новинного контенту, який має також зважати на ментальне здоров'я аудиторії. Таке піклування передбачає низку критеріїв: відповідність сучасним професійним стандартам журналістики, оперативність публікацій, достовірність та об'єктивність подачі інформації.

Місцеві медіа не лише інформують аудиторію про локальні події, а й виконують важливу соціальну функцію: показують проблеми громад, розповідають про історію та культурний розвиток місцевості, фактично, підтримують суспільний діалог та сприяють підтримці життя громади.

Насамперед варто зважати на проблему втоми від новин, а особливо від негативних новин. За даними Digital News Report, негативний вплив на настрій (39%), виснаження від кількості інформації (31%), надмірне висвітлення конфліктів/ війн (30%), відсутність можливості зробити щось з цією інформацією (20%), провокація новинами суперечок, яких хотілося б уникати (18%) [1].

Локальні новини мають дбати про свою аудиторію, її настрої, обізнаність, зацікавленість у соціальному житті. На відміну від великих загальнонаціональних медіа локальні мають суттєву перевагу – можуть створювати відчуття причетності читача до описуваних подій. Адже за дослідженнями Reuters 18% опитаних споживачів назвали вагомою причиною свідомого уникання медіа "відсутність відчуття дотичності новин до їхнього власного життя" [2].

Як висновок, регіональні та локальні медіа мають великий потенціал реалізації, багато в чому він грунтується на піклуванні про ментальне здоровя аудиторії, продовжуючи покривати критичні інформаційні потреби громад, де вони базуються.

Література:

1. Коген Є., Липова П., Гордієнко Т., Пугач М., Орлова Д., Філяк К., Євган С. Інформаційна втома як вікно можливостей: шанс для регіональних медіа в умовах війни та після неї / Media Development Foundation. 2025. URL:

https://drive.google.com/file/d/13G4qDNleFNpxIPuMjNxqbN2n6IP7udSo/view?pli=1 (дата звернення: 27.09.2026).

2. Lang P. Journalism and trauma. *Nord Media Network*. 2023–2024. URL: https://nordmedianetwork.org/latest/call-for-papers/journalism-and-trauma/ (дата звернення: 27.09.2026).

3. Newman N. Overview and key findings of the 2025 Digital News Report. *Reuters Institute for the Study of Journalism*. 2025. 17 June. URL: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2025/dnr-executive-summary (дата звернення: 27.09.2026). [reutersins...s.ox.ac.uk]

K. Knoch
Habilitated Doctor in Social Communication and Media Studies,
PhD in History, Department of Journalism and Social Communication,
University of Gdańsk.
I. B. Ivanova
Doctor of Sciences in Philology, Professor,
Professor at the Department of Business Journalism and Digital Media,
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
Kharkiv, Ukraine

MEDIA PROJECT MANAGEMENT AS A FOUNDATION FOR INCLUSIVE CONTEMPORARY EDUCATION

Supporting creative and research-based graduation projects is one of the key areas of innovative development at the contemporary European university. Particular attention should be paid to innovations in the development of a complete media product as a major learning outcome in the education and training of young media professionals. Working on such research and creative projects can help students

process traumatic experiences while also contributing to the creation of a barrier-free environment and promoting social inclusion.

This presentation will examine several approaches to the development and implementation of creative projects by students specialising in media and public relations.

When teaching courses with a substantial creative component, such as journalistic writing, copywriting and rhetoric, students can be encouraged to develop their own media products as part of independent study, homework assignments and creative workshops. These may include video clips, video footage, commercials and mini-series. The projects may focus on processing personal traumatic experiences, reflective narratives addressing profound philosophical issues, stories about volunteer movements, or expressions of students' civic attitudes through creative interpretations and representations of literary and musical works by national authors.

Special attention should also be given to creative graduation projects that promote innovative musical styles, youth culture and creative practices within particular subcultures. One such example is the graduation project by Julia Pacholska, which involved the production of a documentary film and the organisation of a beatboxing festival.

The documentary "3, 2, 1... Beatbox!" takes its title from the phrase traditionally used to start beatbox performances around the world. Produced by a third-year journalism student, the documentary focuses on a community of artists whose own bodies and voices become their musical instruments and whose passion for beatboxing has transformed and enriched their lives. The film presents personal stories and performances by some of Poland's leading beatboxers.

What is beatboxing? It represents a contemporary form of youth culture and a creative means of expressing one's emotions and identity. Although beatboxing is primarily rooted in music, it offers performers an opportunity to express not only their musical abilities but also an important part of themselves.

Beatboxing is an art form involving onomatopoeia, vocal sound imitation and

other techniques. Performers can experiment with sounds resembling trumpets, percussion and other musical instruments, combine them with vocals, and bring multiple forms of sound together.

In the documentary, creativity is presented as a way of life. Music that seemingly comes from nowhere, requires no external instrument and can be taken anywhere becomes a means of opening up to others and expressing one's authentic self. In this sense, the project provides a practical example of how the principle of a barrier-free and inclusive environment can be realized through creative media practice.

References:

1. Ashfaq A., Hussein A. B. Political cartoonists versus readers: Role of political cartoonists in building public opinion and readers' expectations towards print media cartoons in Pakistan. Mediterranean Journal of Social Sciences. 2013. Vol. 4, No. 6. DOI: https://doi.org/10.5901/mjss.2013.v4n6p729.

2. Dreshpak V. M. Transformation of subjects of public communication in innovative information space of modern Ukraine. International Journal of Information Systems and Change Management. 2019. Vol. 11, No. 3–4. P. 292–309. DOI: https://doi.org/10.1504/IJISCM.2019.107518.

3. Gulzar S., Ahmad E., Khosa D. N. K. Animating identity: The role of Pakistani animated series in shaping national narratives. Global Social Sciences Review. 2025. Vol. X, No. I. P. 49–60. DOI: https://doi.org/10.31703/gssr.2025(X-I).05.

4. Lang P. Journalism and trauma. Nord Media Network. 2023–2024. URL: https://nordmedianetwork.org/latest/call-for-papers/journalism-and-trauma/ (дата звернення: 27.09.2026).

Ковалевська О.Є.
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійної програми «Станковий живопис»,
факультет образотворчого мистецтва,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Ковальова Марія Миколаївна**
кандидат мистецтвознавства, професор,
завідувачка кафедри живопису,
Харківська державна академія дизайну і мистецтв

ЦИФРОВА САМОТНІСТЬ ЯК ВИКЛИК МЕНТАЛЬНОМУ ЗДОРОВ'Ю МОЛОДІ

Сьогоднішня ситуація в Україні змусила освітній процес майже повністю перейти у віртуальну площину. Через постійні повітряні тривоги, безпекові загрози та дистанційне навчання цифровий простір перетворився з допоміжного інструменту на єдине середовище існування та розвитку молодого покоління. Дорослі зазвичай бачать у постійному «зависанні» підлітків у телефонах лише шкідливу звичку чи спробу відволіктися від стресу, недооцінюючи глибину цієї проблеми. Насправді же штучний екранний світ створює лише ілюзію спілкування, водночас витісняючи реальний людський контакт і призводячи до глибокої втрати навичок живої взаємодії. Саме тому сьогодні вкрай важливо дослідити, як ця ізоляція змінює психіку дітей у всіх сферах їхнього повсякденного життя, розкриваючи ключову тему: як саме проявляється трансформація емоційного інтелекту в сучасних реаліях через цифрову самотність, що стала головним викликом для ментального здоров'я.

Цифрова самотність парадоксальна: дитина може мати тисячі підписників у соцмережах та безперервно переписуватися в чатах, але водночас почуватися

абсолютно ізольованою. Екран створює лише ілюзію спілкування, яка не замінює реальної психологічної близькості та підтримки. Особливо гостро це б'є по дітях із несформованим світоглядом та вразливою, пластичною психікою. Заміна живого контакту гаджетом на етапі розвитку особистості ламає природні механізми адаптації особистості у соціумі. Цю закономірність чітко простежують сучасні дослідники цифрового покоління (зокрема, професорка психології Джин Твендж), доводячи, що тривале перебування у віртуальному полі прямо пропорційно веде до десоціалізації та розвитку клінічної тривожності молоді [1; 2] .

Найперше, дитина втрачає досвід психоемоційного та енергетичного обміну. Варто пам'ятати, що людина за своєю природою — це соціальна істота, яка має не лише фізичне тіло, а й власну енергетику - своє енергетичне тіло. Зрештою, сам термін «психологія» буквально перекладається як «вчення про душу» (*psyche* — душа), що є прямим науковим доказом наявності у людини енергетичної, духовної сутності, яку неможливо оцифрувати. Цей тонкий обмін енергіями та емоційними імпульсами відбувається лише під час реальної зустрічі віч-на-віч. У віртуальному просторі немає і не може бути живого емоційного контакту, в якому ми зчитуємо енергетичні поля одне одного та вчимося базової людської емпатії — здатності щиро співпереживати, тонко відчувати та розуміти стан іншої людини на глибинному рівні. Більше того, у масштабних метааналізах Американської психологічної асоціації (APA) окремо наголошується, що безконтрольний екранний час заважає формуванню нейронних зв'язків, які відповідають за емпатію [2; 4] . Крім того, втрачається звична практика — висловлювати думки своїм голосом, підбирати інтонацію «на ходу» та тримати спонтанний діалог у реальному часі.

Також відбувається очевидна сурогатизація емоцій. Усі живі людські почуття в мережі звужуються до фіксованих графічних шаблонів: емодзі, стікерів та лайків. Молода людина звикає кодувати складні внутрішні стани за допомогою готових картинок. Як наслідок, у реальному житті підліткам стає

важче розпізнавати тонкі мікровирази обличчя співрозмовника, розуміти чужі емоції та конгруентно виражати власні почуття без використання екрану.

Зрештою, виникає справжня екранна залежність, яка діє на несформовану психику як поведінковий наркотик. Інтернет дає легке, миттєве дофамінове задоволення без жодних зусиль для побудови стосунків. Дитина дедалі глибше має залежність від гаджету і в результаті стає енергетично знеструмленою. Такий деструктивний механізм підтверджують і сучасні клінічні дослідження (наприклад, Henry Ford Health [3]), які пов'язують ранню екранну адикцію із різким зростанням ризиків депресивних станів. З'являється апатія, втрачається спрага до життя, зникає справжній інтерес до реальності, хобі та будь-які прагнення. Така спустошена дитина починає банально боятися людей. Вона почувається невпевнено, відчуває паніку перед телефонними дзвінками чи потребою першою підійти до однолітків, заговорити чи взагалі висловити свою думку. Будь - який живий контакт стає для неї стресом, що змушує ще глибше ховатися у віртуальний світ.

У реаліях сьогодення ці процеси значно загострилися, і однією з причин цього стала вимушена, але тотальна цифровізація освітнього простору. Звісно, перехід в онлайн та перебування в укриттях під час тривог є безпековою необхідністю. Проте система освіти за тривалий час кризового стану мала б адаптувати підземні простори для безпечного живого навчання та міжособистісної взаємодії. Замість цього цифровізація стала найпростішим виходом, через що діти в укриттях часто залишаються бездіяльними та просто грають у телефонах. Загальнодержавна концепція цифровізації та модель «держави у смартфоні», яка є ефективною для адміністративних чи технологічних процесів, виявилася малоадаптованою до специфіки дитячої психології [4]. Гаджети стали примусовим сурогатом реальності і в школі, і вдома, що поступово руйнує ще несформовану вісь ментального здоров'я особистості.

Оскільки міцна національна стійкість не може будуватися на соціофобії

та емоційному виснаженні майбутнього покоління, подолання цієї тенденції є спільним завданням для родини та системи освіти. Батьки та педагоги мають об'єднати зусилля, щоб повернути дитину з віртуального анабіозу до простору реальної міжособистісної взаємодії.

Щоб перейти від констатації цієї проблеми до конкретних кроків з порятунку ментального здоров'я молоді, в освітній процес необхідно впроваджувати такі кроки: інтеграція технік «живого» EQ-розвитку - регулярне проведення тренінгів емоційної грамотності, де акцент робиться на розпізнаванні міміки, пантоміміки, усвідомленні тілесних проявів емоцій та практиці ненасильницького спілкування офлайн; трансформація дискусійних форматів - створення в закладах освіти дебатних клубів, психологічних театрів чи фасилітаційних майданчиків, які реанімують навички спонтанного живого мовлення та прямої взаємодії підлітків; плекання культури цифрової гігієни та детоксикації - навчання молоді усвідомленому медіаспоживанню, розпізнаванню деструктивних алгоритмів соцмереж, що експлуатують самотність, страх та підліткову тривожність.

Головне завдання розвитку культури комунікації в умовах новітніх медіа-викликів – повернути живому спілкуванню та реальному емоційному взаємообміну статус найвищої цінності. Тому подолання цифрової самотності та відновлення емоційного інтелекту молоді в умовах сучасних медіа-викликів має стати пріоритетом як для родини, так і для системи освіти, адже саме жива комунікація є основою національної стійкості та головним фундаментом, що збереже майбутнє держави і її ментальне здоров'я.

Література :

1. Твендж Д. Покоління iPhone: чому сучасні цифрові діти ростуть менш бунтарськими, більш толерантними, але абсолютно нещасливими. Київ : Наш Формат, 2018. 344 с.

2. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and

lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 12. P. 271–283.

3. Henry Ford Health Clinical Research. Дослідження екранної адикції та ризиків розвитку депресивних станів у дітей раннього підліткового віку. *Міжнародний журнал дитячої педіатрії та психіатрії*. 2024. № 12. С. 45–59.

4. Цифровізація освітнього простору та виклики для психічного розвитку особистості в умовах кризового сьогодення : монографія / за ред. А. М. Ковальчука. Львів : Світ, 2023. 210 с.

Ковік А.Є.
здобувач вищої освіти, 2 курс спец. 8.С7.020 - Медіа-комунікації,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Просяник О.П.
Науковий керівник – доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВІЗУАЛЬНІ ПРАКТИКИ ТА ЕМПАТИЧНИЙ ДИЗАЙН У КОРПОРАТИВНИХ МЕДІАКОМУНІКАЦІЯХ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СПОЖИВАЧІВ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

Сучасний інформаційний простір функціонує в умовах безперервних суспільних викликів, воєнного стану та тривалого психоемоційного напруження суспільства. Щоденне середовище споживача насичене не лише тривожним новинним фоном, а й високою щільністю агресивного цифрового

контенту: рекламними сповіщеннями, алгоритмічними спонуканнями та хаотичними медіаповідомленнями. За таких умов інформаційне перевантаження стає чинником додаткового виснаження ментального здоров'я, викликаючи когнітивну втому, дезорієнтацію та підвищення рівня загальної тривожності.

У цьому контексті цифрові медіакомунікації підприємств перестають бути виключно інструментом просування товарів чи послуг; вони набувають етичного та соціально-психологічного виміру. Взаємодія з аудиторією через соціальні мережі, месенджери, веб-сайти та цифрову рекламу має будуватися на принципах ненав'язливості, логічності та збереження психологічного комфорту користувача. Емпатична комунікація покликана не конкурувати за виснажену увагу людини, а допомагати їй швидко орієнтуватися в інформації, знижуючи рівень невизначеності та стресу.

Одним із перспективних інструментів створення психологічно сприятливого медіасередовища є поєднання засобів візуального дизайну, творчих практик і цифрових технологій. Дослідники В. Найчук, Л. Митрофанова-Керсанова, К. Андросович та інші наголошують на важливості творчої діяльності та естетичних засобів для саморегуляції, емоційного розвантаження та підтримки психічного здоров'я особистості [1]. Водночас варто розмежовувати клінічну арт-терапію та застосування принципів адаптивного дизайну в корпоративних медіа. Хоча контент підприємства не має прямого лікувального призначення, його візуальна організація (вибір стриманої кольорової гами, прозорої композиції, чіткої типографіки та передбачуваного темпу подачі) здатна нейтралізувати дратівливі чинники та створювати відчуття безпеки і контролю.

Особливого значення цей аспект набуває для суб'єктів господарювання, які функціонують у регіонах, що зазнають підвищеного навантаження через суспільні виклики та воєнні дії. Прикладом є діяльність автосервісу X-Drive у Харкові. Ситуація звернення по технічну допомогу для автовласника у

прифронтовому місті зазвичай пов'язана з додатковим стресом, часовим дефіцитом та почуттям невизначеності (потреба термінового ремонту, нерозуміння причин несправності, страх перед непрозорим ціноутворенням). Якщо медіаресурси підприємства перенасичені технічною термінологією, агресивними закликами чи складною навігацією, це посилює недовіру та психоемоційне напруження клієнта.

Н. Скляренко розглядає візуальну комунікацію як гнучку, динамічну систему, здатну адаптуватися до потреб користувача та умов середовища [2]. Спираючись на цей підхід, метою дослідження визначено обґрунтування можливостей використання візуальних практик, дизайнерських рішень і цифрових каналів для створення зрозумілого, емпатичного та психологічно комфортного інформаційного середовища для аудиторії автосервісу X-Drive.

Формування цілісної візуальної ідентичності X-Drive (сталі кольорові рішення, чистий макет, впорядкований фотостиль і проста графічна навігація) дає змогу реалізувати просвітницьку, репутаційну та психотерапевтично-орієнтовану функції комунікації. Взаємозв'язок між візуальною організацією контенту та ментальним здоров'ям споживача виявляється через зменшення когнітивного навантаження: структурована інфографіка та мінімалістичний дизайн скорочують час пошуку потрібних даних, не перевантажуючи увагу людини; подолання невизначеності: короткі відеоролики з демонстрацією реального процесу ремонту та доступні пояснення експертів створюють ефект передбачуваності й прозорості, що безпосередньо знижує рівень тривожності, а також через емоційне заспокоєння – відмова від залякування можливими наслідками поламки чи тиску на почуття терміновості на користь спокійного, впевненого та поважного тону спілкування.

Як зазначають Ж. Жигалкевич та Р. Рибальченко, цифрові технології створюють умови для персоналізації взаємодії, автоматизації комунікацій та аналітичного супроводу діяльності підприємства [3]. У контексті турботи про психологічний стан клієнта це дозволяє налаштовувати ненав'язливі та

своєчасні нагадування через зручні для користувача месенджери, уникаючи спаму та агресивного ремаркетингу.

Окрім того, важливе значення має забезпечення єдності медіапростору та фізичного середовища підприємства. Візуальні рішення цифрових каналів мають логічно продовжуватися в оформленні зони очікування, інформаційних стендів та системи навігації на території автосервісу, створюючи цілісний простір психологічної безпеки та комфорту.

У часи суспільних потрясінь медіакомунікації бізнесу мусять трансформуватися відповідно до потреб ментального здоров'я суспільства. На прикладі автосервісу X-Drive доведено, що систематичне використання емпатичного дизайну, візуального сторітелінгу, інфографіки та прозорої цифрової комунікації дозволяє не лише забезпечувати ефективну маркетингову діяльність підприємства, а й знижувати інформаційний стрес, формувати стійку довіру та підтримувати психоемоційну рівновагу споживачів.

Література:

1. Найчук В. В., Митрофанова-Керсанова Л. А., Андросович К. А., Джигун Л. М., Юденко О. В. Збереження психічного здоров'я засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2025. № 2 (56). С. 1895–1905. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1895-1905

2. Скляренко Н. В. *Візуальні комунікації в дизайні: динамічні концепції сталого розвитку : монографія*. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 484 с.

3. Жигалкевич Ж. М., Рибальченко Р. А. Цифрові комунікації у маркетинговій діяльності підприємств. *Журнал стратегічних економічних досліджень*. 2025. № 5 (28). С. 59–67. https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/33874/1/JSED_2025_N%205%2828%29_P059-067.pdf

Козаченко О. Д.
здобувачка вищої освіти 3 курсу, спеціальність 061 «Журналістика»,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва Олена Миколаївна**
к.е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ПЕРЕВІРКА ДЖЕРЕЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОТИДІЇ ФЕЙКАМ, ПАНІЦІ ТА ПОШИРЕННЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ ПІД ЧАС КРИЗ

В Україні в умовах повномасштабної війни проблема достовірності інформації набула особливого значення, оскільки медіа та соціальні мережі стали важливими каналами отримання інформації про бойові дії, обстріли, евакуацію населення, гуманітарну ситуацію та інші кризові події. Але швидкість поширення повідомлень створює сприятливі умови для розповсюдження фейків, маніпуляцій та дезінформації у мережі. Особливо небезпечними такі повідомлення стають у ситуаціях, коли суспільство перебуває у стані невизначеності та підвищеної емоційної напруги. У таких умовах неперевірена інформація може впливати не лише на уявлення аудиторії про події, а й на її поведінку, спричиняти панічні настрої та посилювати недовіру до офіційних інституцій і медіа.

Актуальність проблеми підтверджують результати дослідження «Індекс медіаграмотності українців 2020-2025», проведеного «Детектором медіа». У дослідженні зазначається, що 55% української аудиторії вважають проблему дезінформації актуальною, а 44 % опитаних виявляють неправдиву інформацію, перевіряючи посилання на джерело в матеріалі [1]. Водночас 44 % відповідачів зазначили, що перевіряють інформацію на достовірність, тоді як частка тих, хто

ніколи цього не робить, у 2025 році становила 30 % [1]. Отже, наявність великої кількості інформації у медійному просторі не означає автоматичної здатності аудиторії визначати її достовірність. У цьому контексті відповідальність за якість інформації значною мірою покладається на професійні медіа.

Одним із ключових інструментів протидії дезінформації є перевірка джерел. У рекомендаціях Інституту масової інформації зазначається, що під час роботи журналіст має звертати увагу на мотивацію джерела, його бекграунд, авторитетність та можливу упередженість [2]. Водночас навіть офіційні джерела не варто сприймати некритично, оскільки важливо враховувати контекст та перевіряти отриману інформацію. Таким чином, сама наявність посилання на певну установу або особу ще не гарантує достовірності повідомлення.

Важливим етапом є визначення того, звідки саме походить інформація. В умовах цифрового середовища одне повідомлення може бути багаторазово передруковане різними медіа, соціальними мережами та Telegram-каналами, через що створюється ілюзія наявності великої кількості незалежних підтверджень. Однак фактично всі публікації можуть походити з одного першоджерела. Саме тому журналісту необхідно встановлювати первинне джерело інформації та перевіряти, чи мають інші джерела незалежне підтвердження цієї інформації [2].

На необхідності такого підходу наголошує і сучасна практика журналістської верифікації. За матеріалами Інституту масової інформації, в умовах глобальної дезінформації недостатньо перевірити лише сам факт. Необхідно також досліджувати походження даних, незалежність джерел, контекст їхньої появи та шлях, яким інформація потрапила у публічний простір [3]. Це особливо важливо під час кризових подій, коли інформація може навмисно поширюватися з метою викликати страх, недовіру або хаотичну реакцію аудиторії.

Важливим інструментом протидії фейкам у цьому контексті є фактчекінг.

В. Романюк зазначає, що розвиток українського фактчекінгу безпосередньо пов'язаний із необхідністю протидії російській пропаганді та дезінформації. Дослідниця наголошує, що велика кількість текстового, фото- та відеоконтенту, який поширюється медіа, блогосферою та соціальними мережами, потребує нових підходів до перевірки інформації [4; с. 372–389]. Таким чином, фактчекінг стає не лише способом спростування вже поширених фейків, а й важливою частиною журналістської роботи до моменту публікації матеріалу.

Для перевірки інформації журналіст може використовувати декілька незалежних джерел, офіційні повідомлення, документи, відкриті бази даних, архіви та інструменти OSINT. Інститут масової інформації наголошує на необхідності використання кількох незалежних джерел для підтвердження інформації, особливо якщо йдеться про повідомлення, отримані із соціальних мереж або поширені у формі чуток [2]. Водночас важливо встановлювати не лише факт існування певного повідомлення, а й те, що саме воно доводить. Наявність фотографії, відео чи документа не завжди підтверджує висновок, який намагаються зробити на їхній основі.

Особливу небезпеку під час криз становить поширення неперевірених повідомлень, які можуть викликати паніку. Наприклад, інформація про нібито повторний обстріл, евакуацію населення, відсутність води або електроенергії, загрозу техногенної катастрофи чи іншу небезпеку може швидко поширитися серед мешканців певного населеного пункту. Якщо таке повідомлення публікується без перевірки, медіа може не лише помилитися, а й посилити суспільну напругу.

У цьому випадку перевірка джерел виконує не тільки професійну, а й суспільно важливу функцію. Журналіст має зменшувати інформаційну невизначеність, відокремлюючи підтверджені факти від припущень та чуток. Водночас це не означає, що медіа повинні замовчувати інформацію, яка може викликати занепокоєння. Навпаки, завдання журналіста полягає у тому, щоб надати аудиторії точну інформацію, пояснити її походження та вказати, яка

частина повідомлення вже підтверджена, а яка ще перевіряється.

Для регіональних онлайн-медіа питання перевірки джерел має особливе значення. Такі медіа безпосередньо працюють із локальними аудиторіями та часто першими повідомляють про події, які відбуваються у конкретних громадах. У 2025 році Інтерньюз-Україна встановила, що 86% українців споживали новини через соціальні мережі, а для 37% опитаних соціальні мережі залишалися єдиним джерелом новин [5]. При цьому дослідження виявило значний розрив між суб'єктивною впевненістю людей у власній здатності розпізнавати дезінформацію та фактичними результатами перевірки: хоча 75% тих, хто знає про існування дезінформації, вважають, що можуть її розпізнати, лише 6% правильно визначили достовірність усіх трьох запропонованих новин [5].

Ці результати демонструють важливість професійної роботи журналіста з джерелами. Якщо значна частина аудиторії отримує інформацію безпосередньо із соціальних мереж, регіональні медіа можуть виконувати функцію своєрідного інформаційного орієнтира. Саме тому журналістові важливо не просто передруковувати повідомлення з популярних каналів, а перевіряти їх та надавати аудиторії підтверджену інформацію.

Окремою проблемою є використання соціальних мереж як джерела журналістської інформації. Інститут масової інформації рекомендує перевіряти, чи справді автор публікації є тією особою або представником тієї організації, за яку себе видає, а також проводити базову перевірку інформації перед її використанням у журналістському матеріалі [6]. Це особливо актуально для анонімних Telegram-каналів, сторінок у соціальних мережах та інших джерел, авторство яких складно встановити.

Важливість цього питання посилюється тим, що українці активно користуються соціальними мережами та месенджерами для отримання новин. За даними дослідження «Українські медіа: споживання новин і довіра у 2025 році», соціальні мережі залишаються одним із основних каналів споживання

новин, а понад третина респондентів отримує новини виключно через них [5]. Тому журналіст має враховувати, що неперевірене повідомлення з соціальної мережі може за короткий час отримати значне поширення, а його подальше спростування не обов'язково матиме такий самий масштаб.

Показовим є і регіональний вимір проблеми. У 2025 році Інститут масової інформації спільно з регіональними медіа в десяти областях України виявив 875 російських фейків та 3736 маніпуляцій різного походження [7]. Серед учасників проєкту були медіа із Запорізької, Херсонської, Одеської, Хмельницької, Черкаської, Чернігівської, Сумської, Полтавської, Кіровоградської та Харківської областей [7]. Такий досвід демонструє, що проблема дезінформації не обмежується загальнонаціональним інформаційним простором. Фейки активно адаптуються до локального контексту, а тому регіональні журналісти мають враховувати специфіку власної аудиторії та інформаційного середовища громади.

Ще одним важливим аспектом є вплив перевірки джерел на довіру до медіа. Якщо журналістське видання систематично публікує неперевірену інформацію, це може знижувати довіру аудиторії не лише до конкретного матеріалу, а й до медіа загалом. Водночас дотримання професійних стандартів, посилання на джерела та виправлення помилок можуть сприяти формуванню репутації надійного інформаційного ресурсу. IMI у своїх дослідженнях професійних стандартів використовує, зокрема, точність, достовірність та відсутність маніпуляцій як важливі критерії оцінювання якості медіа [8].

Таким чином, перевірка джерел є одним із ключових інструментів протидії фейкам, паніці та поширенню дезінформації під час криз. Її значення полягає не лише у встановленні правдивості окремого факту, а й у визначенні походження інформації, незалежності джерел, контексту її появи та можливих наслідків поширення. Для журналіста важливо використовувати декілька незалежних джерел, перевіряти соціальні мережі та цифровий контент, звертати увагу на мотивацію джерела й чітко розмежовувати підтверджену інформацію

та припущення. Особливої уваги цей процес потребує у регіональних онлайн-медіа, які працюють безпосередньо з локальними громадами. У кризових умовах професійна перевірка інформації дозволяє медіа не ставати частиною інформаційного хаосу, а навпаки - допомагати аудиторії орієнтуватися у складних подіях, зменшувати невизначеність та протидіяти поширенню панічних настроїв.

Література:

1. Індекс медіаграмотності українців 2020–2025 (шоста хвиля). Детектор медіа. 2026. URL: https://detector.media/infospace/article/248278/ (дата звернення: 08.10.2026).

2. Голуб О., Романюк О. Робота з джерелами й виправлення помилок: рекомендації IMI. Інститут масової інформації. 2024. URL: https://imi.org.ua/monitorings/robota-z-dzherelamy-i-vypravlennya-pomylok-rekomendatsiyi-imi-i60427 (дата звернення: 08.10.2026).

3. Кучеренко М. Знайти факт уже недостатньо: як змінюється журналістська верифікація в умовах глобальної дезінформації. Інститут масової інформації. 2026. URL: https://imi.org.ua/advices/znajty-fakt-uzhe-nedostatno-yak-zminyuyetsya-zhurnalistska-veryfikatsiya-v-umovah-globalnoyi-dezinformatsiyi (дата звернення: 08.10.2026).

4. Романюк В. С. Фактчекінг як інструмент протидії в гібридній війні (на матеріалах проєкту StopFake). Стратегічні комунікації в умовах гібридної війни: погляд від волонтера до науковця : монографія / за заг. ред. Л. Компанцевої. Київ : Національна академія Служби безпеки України, 2021. С. 372–389.

5. Українські медіа: споживання новин і довіра у 2025 році. Інтерньюз-Україна. 2025. URL: https://detector.media/infospace/article/244362/ (дата звернення: 08.10.2026).

6. Соцмережі: нові правила використання в журналістських

матеріалах. Рекомендації від IMI. Інститут масової інформації. URL: https://old.imi.org.ua/articles/sotsmerezhi-novi-pravyla-vykorystannia-v-zhurnalists-kykh-materialakh-rekomendatsii-vid-imi-i71 (дата звернення: 07.10.2026).

7. Романюк О., Земляна І. Від «ядерного апокаліпсису» до «американці викачають метали»: 875 фейків виявлено в 10 регіонах України — IMI. Інститут масової інформації. 2025. URL: https://imi.org.ua/monitorings/vid-yadernogo-apokalipsysu-do-amerykantsi-vukachayut-metaly-875-feykiv-vyyavleno-v-10-regionah-ukrayiny-imi (дата звернення: 08.10.2026).

8. Білий список медіа: список прозорих і відповідальних медіа. Інститут масової інформації. 2026. URL: https://imi.org.ua/doslidzhennya-standartiv (дата звернення: 07.10.2026).

Конєва Д.О.
здобувачка вищої освіти
4 курс, група 6.03.061.020.23.1 спеціальність «Журналістика»,
Науково-навчальний інститут менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків, Україна.
Науковий керівник – **Іванова Ірина Борисівна**
доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

ЕВАКУАЦІЯ З ПРИКОРДОННЯ СУМЩИНИ: ІСТОРІЯ ОДНІЄЇ ЕВАКУАЦІЇ

Постановка проблеми. Повномасштабна війна та щоденні обстріли прикордонних територій України змушують тисячі родин приймати найважче рішення у житті – залишати власні домівки заради порятунку. Прикладом цього

є селище Велика Писарівка, що знаходиться на прикордонні Сумщині, де до війни родина Анни та Сергія Пірятінських разом з сином Олексієм жила звичайним життям: робота, господарство, дім, сім'я, щоденні турботи та прості плани на завтра [1]. Нині селище стало небезпечним для життя через інтенсивні удари ворога. Головна проблема полягає в тому, що евакуація руйнує звичний устрій людей, змушує їх кидати нажите роками господарство та починати все з нуля в нових громадах. Дослідження таких історій допомагає зрозуміти реальні труднощі, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи (ВПО) під час адаптації у нових для себе місцях.

Мета дослідження – на прикладі історії родини Пірятінських показати процес вимушеного переїзду з прикордоння, висвітлити побутові та психологічні труднощі, з якими стикаються переселенці на новому місці, а також підкреслити важливість збереження зв'язку з рідним краєм для їхньої моральної підтримки.

Анна Пірятінська родом з Кириківської громади, однак прожила у Великій Писарівці 12 років. Навчалася в ПТУ та паралельно працювала. Після закінчення училища змінила кілька місць роботи. Вийшла заміж. Згодом у подружжя народився син. На момент початку повномасштабного вторгнення та загострення ситуації на прикордонні родина залишалася вдома – у Писарівці. Виїжджати не планували, але війна внесла свої корективи. Коли інтенсивність обстрілів зросла, сім'ї довгий час довелося жити у підвалі. Сусіди також ховалися, – пригадує подружжя. 12 березня 2024 року Анна та Сергій Пірятінські разом з сином Олексієм наважилися виїхати з рідного краю [1].

Рішення про виїзд було одним з найважчих, адже переїзд був вимушеною мірою, зумовленою необхідністю забезпечити безпеку собі та дитині. «Надіялись на краще: ось-ось, закінчиться. Чому б їхати, коли хата в центрі, усе під боком», – пояснює жінка. Проте, не зважаючи на всі надії, обстріли посилювались. Раніше господарство Пірятінських вже зазнавало пошкоджень, але капітально відновлювати не було сенсу – ситуація ставала дедалі гіршою. Перші тижні переїзду були складними морально, переселенців не дуже

люблять, – ділиться пані Анна. – Страх лишається й досі, бо автоматично постійно прислухаєшся до кожного звуку [1].

Нині сім'я мешкає в Кириківській громаді. Анна розповідає: «Зараз в Охтирці більше писарівчан, мабуть, ніж охтирчан». Життя залишається непростим. У селі лише один магазин і один медпункт, тож за багатьма необхідними речами доводиться їхати або до Кириківки, або до Охтирки. Навіть оформлення документів потребує додаткових поїздок, адже на місці вирішити необхідні питання неможливо. Незважаючи на успіхи дитини у навчанні, участь у багатьох олімпіадах та чималій кількості нагород, батьки розповідають, що дев'ятирічному Олексієві непросто – однолітків поруч майже немає. Але додають: син поступово стає веселішим, уважно дослухається до порад батьків та завжди попереджає, якщо кудись відходить [1].

Найболючими залишаються спогади про Велику Писарівку, – ділиться подружжя. Писарівка була не просто місцем для проживання – вона і була життям, у якому вони мали все. Анна з теплотою згадує сусідів, з якими і надалі зберігає зв'язок, спокій селища, де все було поруч – магазин, аптека, робота та школа, яку можна побачити з вікна будинку [1].

Висновки. Досвід евакуації родини Пірятінських доводить, що рішення про виїзд для жителів прикордоння завжди є виключно вимушеним кроком, який люди відкладають до останнього через глибоку прив'язаність до своєї землі, спогадів та нажитого господарства. Історія показує, що головною опорою для виживання та успішної адаптації внутрішньо переміщених осіб є внутрішня єдність родини, здатність продовжувати працювати навіть у нових умовах, а також збереження теплого емоційного зв'язку з рідним краєм і віра у майбутнє.

Важливим для української журналістики є використання жанру літературного репортажу, розповіді реальної позитивної історії, з якою люди можуть не тільки отримати інформацію, а й отримати позитивні емоції.

Література:

1. Конєва Д. О. Історія однієї евакуації: 2026. URL: https://www.facebook.com/share/p/1FaZD2KW6X/

Кравченко А.С.
здобувачка вищої освіти 3 курсу, спеціальність 061 «Журналістика»,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва Олена Миколаївна**
к.е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ СПОЖИВАННЯ НОВИННОГО МЕДІАКОНТЕКНУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ

Сучасна молодь активно користується цифровими медіа та щодня отримує багато різної інформації. Новини надходять через соціальні мережі,месенджери та онлайн-медіа .Особливістю сучасного інформаційного середовища є те, що молодь не завжди цілеспрямовано шукає новини. Часто вони просто з'являються у стрічці разом із розважальними відео, фотографіями та дописами інших людей. Освітня платформа "Дія.Освіта" приділяє увагу розвитку медіаграмотності, критичному оцінюванню інформації та розпізнаванню маніпуляцій в медіа. [1].

В умовах повномасштабної війни інформаційний потік для молоді став особливо насиченим. Інформаційний простір регулярно наповнюється повідомленнями про обстріли, повітряні тривоги, бойові дії, загибель людей і руйнування. Але ж і потреба бути проінформованим є природною, оскільки актуальна інформація допомагає людині орієнтуватися в ситуації та приймати рішення важливі для власної безпеки. Однак, проблема виникає тоді, коли отримання новин перетворюється на постійне оновлення інформаційної стрічки та супроводжується негативними емоціями [2].

Вплив новинного медіаконтенту на психологічний стан молоді може мати

як позитивний, так і негативний характер. З одного боку, достовірні новини дають можливість отримувати необхідну інформацію та відчувати зв'язок із суспільством. З іншого боку, тривалий контакт із негативними повідомленнями може збільшувати емоційне навантаження. У дослідженні Н. Фролової та О. Скавронської було виявлено що особи, які споживали медіаінформацію понад три години на добу, мали вищі показники тривожності, депресивних проявів і стресових реакцій порівняно з тими, хто споживав інформацію менше трьох годин [3].

Отримані результати дають підстави звернути увагу не лише на зміст новин, а й на кількість часу, яку людина проводить у медійному середовищі. Постійне стеження за новинами може бути пов'язане з бажанням контролювати ситуацію та своєчасно дізнаватися про можливі загрози. Але, безперервне оновлення інформаційної стрічки не завжди допомагає зменшити невизначеність і може супроводжуватися додатковим психологічним навантаженням [3].

Одним із проявів надмірного споживання негативного контенту є думскролінг – тривале й часто неконтрольоване перегортання стрічки новин, переважно зосереджене на негативних або тривожних повідомленнях. У матеріалах Центру громадського здоров'я України щодо інформаційної гігієни під час війни розглядається проблема надмірного споживання новин та його можливого впливу на емоційний стан людини[2].

Для молоді проблема думскролінгу є особливо актуальною через постійний доступ до смартфона та соціальних мереж. Людина може почати перегляд новин із бажання дізнатися про важливу подію, але через механізми рекомендацій та постійне оновлення стрічки продовжувати перегляд навіть тоді, коли нова інформація вже не має практичної цінності. У результаті може виникати замкнене коло, коли тривожність спонукає частіше перевіряти новини, а велика кількість негативної інформації, своєю чергою,може посилювати емоційне напруження. Інтенсивність такої реакції залежить від

індивідуальних особливостей людини та обставин, у яких вона перебуває.

Питання впливу новин на психологічний стан студентської молоді досліджувала А. Лісневська. У своїй роботі авторка досліджувала психологічну безпеку студентів у контексті сприймання новин із засобів масової інформації [4]. Цей напрям дослідження важливий, оскільки відчуття безпеки впливає на те, як молода людина сприймає інформацію про небезпечні події та оцінює власне майбутнє. Під час аналізу таких результатів необхідно враховувати індивідуальні відмінності між учасниками досліджень, зокрема рівень тривожності та особистий досвід.

В іншій науковій роботі А. Лісневської, розглянуто особливості переживання студентською молоддю психологічної безпеки після сприймання новин [5]. Дослідження цього питання дає змогу звернути увагу на те, що реакція на інформацію залежить не лише від її змісту, а й від особливостей сприймання. Одна й та сама новина може викликати різні емоції в різних людей. Тому під час вивчення впливу новинного медіаконтенту важливо враховувати психологічні особливості молоді, її життєвий досвід та умови перебування.

Важливу роль відіграє не лише частота споживання новин, а й спосіб їх подання. Емоційно забарвлені заголовки, сенсаційність, драматизація подій та повторення травматичних фото або відео можуть посилювати емоційну реакцію аудиторії. Особливо це актуально для соціальних мереж, де новинні повідомлення часто поєднуються з коментарями, оцінками та емоційними реакціями користувачів. У результаті молода людина отримує не лише інформацію про подію, а й додаткове емоційне навантаження.

Водночас негативна новина не обов'язково призводить до погіршення психологічного стану. Значення мають контекст, достовірність і спосіб подання інформації. Матеріал, який містить перевірені факти, пояснення причин і наслідків події та практичні рекомендації, може допомагати людині краще зрозуміти ситуацію. Натомість емоційне повідомлення без достатнього

контексту може посилювати невизначеність. Саме тому розвиток медіаграмотності є важливою умовою відповідального споживання новин. Освітня платформа «Дія.Освіта» пропонує матеріали, спрямовані на розвиток навичок перевірки інформації, розпізнавання маніпуляцій і критичного оцінювання медіаконтенту [1].

Ще одним важливим чинником є участь молоді в обговоренні новин у соціальних мережах. Постійне читання коментарів, суперечки та емоційні дискусії можуть створювати додаткове напруження. Особливо це стосується обговорень, у яких поширюються неперевірені повідомлення, взаємні звинувачення або емоційно забарвлені оцінки подій. Тому під час споживання новин важливо звертати увагу не лише на першоджерело, а й на характер обговорення інформації в соціальному середовищі.

Важливим способом зменшення потенційно негативного впливу новин є формування навичок інформаційної гігієни. Молодій людині доцільно визначати час для перегляду новин, користуватися надійними джерелами, перевіряти сумнівну інформацію та робити інформаційні перерви. Також варто уникати безперервного перегляду тривожного контенту перед сном і звертати увагу на власний емоційний стан після споживання новин. Національна академія педагогічних наук України публікує матеріали з питань психологічної підтримки та інформаційної безпеки, які можуть бути корисними для формування відповідального ставлення до інформаційного середовища [6].

Отже, вплив новинного медіаконтенту на психологічний стан молоді залежить від тривалості споживання інформації, змісту новин, способу їх подання та індивідуальних особливостей сприймання. Важливе значення має також здатність людини перевіряти інформацію, розпізнавати маніпуляції та відрізняти достовірні повідомлення від неправдивих. Одним із потенційних ризиків є надмірне й неконтрольоване споживання новин, особливо якщо інформаційний потік переважно складається з негативних повідомлень. Тому розвиток медіаграмотності, дотримання інформаційної гігієни та свідоме

регулювання медіаспоживання є важливими складовими підтримки психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Література:

1. Дія.Освіта. Very Verified: онлайн-курс з медіаграмотності.URL:https://osvita.diia.gov.ua/courses/very-verified (дата звернення:08.10.2026)

2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Інформаційна гігієна під час війни: як зменшити тривожність. 2026.URL https://dp.cdc.gov.ua/news/informatsijna-gigiyena-pid-chas-vijny-yak-zmenshyty-tryvozhnist/ (дата звернення:08.10.2026)

3. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. Ментальне здоров'я. 2025. № 2.URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/77 (дата звернення:08.10.2026)

4. Лісневська А. О. Психологічна безпека студентської молоді в контексті сприймання новин із засобів масової інформації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/uk/article/view/43 (дата звернення:08.10.2026)

5. Лісневська А. О. Статеві відмінності у переживанні студентською молоддю психологічної безпеки після сприймання новин із засобів масової інформації. Журнал сучасної психології. 2021. № 1. С. 101–108. URL: https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2237 (дата звернення:08.10.2026)

6. Національна академія педагогічних наук України. Чи треба в «тривожну валізку» складати дитячі страхи? URL: https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2604/ (дата звернення:08.10.2026)

Левченко М. Р.
здобувач вищої освіти
1 курс навчання, 8.03.DB88.050.26.1 Цифровий маркетинг і дизайн,
ННІ менеджменті і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Борисенко Д.В.**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри креативного менеджменту і дизайну,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

МУЛЬТИМЕДІЙНИЙ ВИМІР ІНФОРМАЦІЙНИХ КАМПАНІЙ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ

Сучасні умови характеризуються проявом тривалого соціально-психологічного напруження та системних викликів. Це потребує активізації на збереження ментального здоров'я населення. Вже давно традиційні текстові пам'ятки та сухо викладені рекомендації заміщуються більш досконалими та сучасними новітніми комунікаційним стратегіям, здатним швидко привернути увагу людини в стані стресу. Таким чином, мультимедійні кампанії виступають не просто носієм інформації, а важливим інтерактивним інструментом емоційної підтримки та засвоєння практичних навичок саморегуляції [2].

Актуальність дослідження мультимедійного виміру зумовлена когнітивними особливостями сприйняття інформації під час затяжної кризи. У стані високої тривожності або психоемоційного виснаження здатність сприймати та аналізувати довгі текстові обсяги суттєво знижується. Сучасні інформаційні проєкти, такі як наприклад Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», доводять, що успішна трансляція психотерапевтичних методик можлива лише завдяки вибірковому поєднанню коротких

відеоінструкцій, динамічної інфографіки, підкастів та інтерактивних чат-ботів.

Застосування мультимедійних форматів дозволяє залучати різні канали сприйняття та суттєво полегшує процес засвоєння вправ із самодопомоги. Візуалізація дихальних технік або grounding-практик у форматі анімацій чи коротких відеороликів створює ефект наочного моделювання дій, який сприймається значно легше за сухий класичний текстовий опис [2]. Водночас виважений аудіальний супровід та спокійна тональність мовлення допомагають стабілізувати емоційний стан сучасного споживача контенту ще на етапі перегляду. Важливу роль у мультимедійних кампаніях відіграє елемент сторітелінгу та інтерактивності. Через короткометражні відеоісторії real-life персонажів створюється простір для емпатії, що нормалізує складні переживання та знижує рівень суспільної стигми довкола проблем із психічним здоров'ям [3]. Використання цифрових застосунків та гейміфікованих тестів перетворює пасивного глядача на активного суб'єкта.

Синтез мультимедійних технологій та психотерапевтичних протоколів створює новий тип комунікаційного середовища — іммерсивно-адаптивний. Ключовою перевагою цього підходу є зниження когнітивного бар'єру входження до психологічних практик. Коли людина перебуває у стані гострого стресу, її оперативна пам'ять суттєво обмежена, а логічне мислення поступається місцем захисним механізмам виживання. У такий момент мультимедійні стимули діють як швидкий заспокійливий сигнал, оминаючи складні ланцюги текстової аналітики та звертаючись безпосередньо до сенсорних систем сприйняття. При цьому головним аспектом є масштабованість та кросплатформеність мультимедійних інформаційних кампаній. Контент, розроблений у форматі коротких відео (для Reels, TikTok, Shorts), легко розповсюджується через соціальні мережі та месенджери, досягаючи аудиторій, які традиційно не звертаються до професійних психологів чи спеціалізованих лікувальних закладів. Дослідження показують, що систематичне споживання коротких анімованих роликів із психоосвіти

сприяє підвищенню рівня психологічної грамотності населення (mental health literacy) та формує звичку регулярного моніторингу власного ментального стану. Особливу увагу слід приділити викликам та ризикам, які супроводжують впровадження мультимедійних інструментів у сферу психологічної допомоги. Перенасичення контентом, кліпове мислення та візуальний шум можуть спричинити зворотний ефект — інформаційну втому та додаткове дратівливе навантаження на нервову систему. Саме тому проектування подібних кампаній вимагає суворого дотримання принципу «інформаційної гігієни», використання спокійних кольорових гам, відсутності різких звукових переходів та надання чітких, алгоритмізованих інструкцій без зайвої деталізації.

Підсумовуючи, сучасний мультимедійний вимір інформаційних кампаній із психологічної самодопомоги є не просто даниною сучасним технологічним трендам, а об'єктивною необхідністю в умовах постійного соціально-психологічного напруження. Поєднання візуальних, аудіальних та інтерактивних елементів забезпечує високий рівень залученості, сприяє подоланню стигматизації психологічної допомоги та формує стійкі навички саморегуляції у широких верств населення, що є важливою запорукою збереження ментального ресурсу суспільства.

Література:

1. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. Ментальне здоров'я. 2024. № 2. С. 3–7. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-1.

2. Sadki R. Peer learning for Psychological First Aid: New ways to strengthen support for Ukrainian children. Geneva Learning Foundation. 2025. P. 112–121. DOI: https://doi.org/10.59350/dgpff-n9d63.

3. The Geneva Learning Foundation, IFRC. Children in Crisis, Communities of Care – Psychological first aid for children affected by the humanitarian crisis in Ukraine. 2025. 45 p. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14732092.

Ликова К.І.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту «Менеджменту і Маркетингу»
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О.М.**
к.е.н., доцент кафедри бізнес-журналістики і
цифрових медіа
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ЕТИКА ВИСВІТЛЕННЯ ЧУТЛИВИХ ТЕМ У МЕДІА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СУСПІЛЬСТВА

В умовах повномасштабної війни Росії проти України медіа відіграють важливу роль в інформуванні суспільства та формуванні громадської думки. Щодня українці отримують повідомлення про обстріли, загибель людей, руйнування, насильство та вимушене переміщення. Значна частина новин поширюється через соціальні мережі й месенджери, зокрема Telegram, Facebook і TikTok, де інформація швидко охоплює велику аудиторію. За таких обставин важливим стає не лише те, наскільки достовірно журналісти передають інформацію, а й те, як саме вони її подають.

Постійне споживання емоційно важких новин може супроводжуватися тривогою, страхом і психологічним виснаженням. Ці переживання можуть посилюватися, якщо матеріали містять шокувальні зображення, сенсаційні заголовки або надмірно докладні описи людських страждань. Тому журналістам важливо враховувати можливий вплив публікацій на аудиторію, водночас не замовчуючи суспільно важливих подій. Актуальність теми зумовлена необхідністю поєднувати право громадян на достовірну інформацію з повагою до людської гідності та відповідальним ставленням до психологічної

безпеки суспільства.

Мета дослідження полягає у визначенні ролі журналістської етики під час висвітлення чутливих тем і розгляді способів відповідального подання травматичної інформації на основі рекомендацій українських медійних інституцій.

До чутливих тем у журналістиці належать воєнні дії, загибель людей, насильство, суїциди, тяжкі захворювання, психологічні травми, дискримінація та досвід дітей, які пережили небезпечні події. Висвітлення таких ситуацій потребує особливої уваги, адже за кожною новиною стоять конкретні люди, їхні близькі та особисті переживання. Публікація подробиць трагедії без достатньої суспільної потреби може завдати додаткового болю постраждалим, порушити їхню приватність або посилити емоційне навантаження на аудиторію.

Інститут масової інформації у рекомендаціях «Як відповідально публікувати травматичний контент» звертає увагу на необхідність попереджати аудиторію про потенційно травматичні матеріали, уникати сенсаційності та оцінювати доцільність використання шокувальних зображень [1]. Наприклад, перед переглядом відео або фотографій, що містять сцени насильства чи людських страждань, доцільно розміщувати попередження. Це дає користувачам можливість самостійно вирішити, чи готові вони переглядати такий контент.

Водночас саме попередження не робить публікацію автоматично етичною. Редакція має оцінити її суспільну цінність і з'ясувати, чи можна передати необхідну інформацію менш травматичним способом. Під час висвітлення наслідків обстрілів журналісти можуть використовувати фотографії зруйнованих будівель, кадри роботи рятувальників і перевірені свідчення очевидців. Якщо демонстрація тіл загиблих або тяжких поранень не допомагає краще зрозуміти подію, використання таких зображень може бути невиправданим. Важливо також уникати повторного показу травматичних

кадрів і доповнювати матеріали інформацією про допомогу постраждалим, якщо вона доречна.

Окремої уваги потребує висвітлення теми дітей, які постраждали внаслідок війни. У Спільному акті узгодження № 3 «Висвітлення в медіа теми дітей війни» наголошено на необхідності враховувати суспільну важливість таких матеріалів і можливі ризики для дітей [2]. Публікація історій неповнолітніх має здійснюватися з урахуванням їхньої безпеки, приватності й можливих наслідків оприлюднення пережитого досвіду. Зокрема, необхідно уникати поширення даних, за якими дитину можна ідентифікувати в небезпечних обставинах.

Важливо також не зводити образ дитини лише до страждання. Матеріали можуть розповідати не тільки про пережиті події, а й про потреби дітей, доступну допомогу та способи підтримки. Журналістам слід обережно добирати запитання під час спілкування з дітьми, не тиснути на них заради емоційної відповіді та не спонукати повторно переживати травматичний досвід. Такий підхід допомагає висвітлювати важливі суспільні проблеми, водночас поважаючи права й гідність неповнолітніх.

Ще одним прикладом відповідального висвітлення є тема суїциду. Спільний акт узгодження № 2 «Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду» звертає увагу на ризики наслідування, додаткового травмування близьких і негативного впливу на вразливу аудиторію [3]. У таких матеріалах не варто романтизувати або героїзувати самогубство, докладно описувати спосіб його вчинення чи представляти його як вихід зі складної життєвої ситуації. Натомість важливо подавати перевірену інформацію, уникати безпідставних припущень щодо причин трагедії та, за можливості, додавати відомості про доступну психологічну допомогу.

Важливим складником етичної журналістики є мова, якою описують постраждалих. Принизливі ярлики, звинувачення людини в пережитому насильстві та непідтверджені твердження про її психологічний стан можуть

посилювати стигматизацію. Тому журналістам слід використовувати коректні формулювання, відокремлювати факти від оцінок і не зводити особистість людини до її травми, захворювання чи складних життєвих обставин.

Особливо помітною проблема відповідального подання інформації є в соціальних мережах, де прагнення отримати більше переглядів може спонукати авторів до використання клікбейту. Заголовки на зразок «Шокуючі кадри, які має побачити кожен» привертають увагу, але не обов'язково допомагають зрозуміти подію. Натомість відповідальна комунікація передбачає точні заголовки, перевірку фактів, чітке відокремлення підтвердженої інформації від припущень і відмову від зайвих травматичних подробиць.

Отже, етичне висвітлення чутливих тем передбачає достовірність інформації, повагу до людської гідності, захист приватності та оцінювання можливої шкоди від публікації. Важливими є також відмова від сенсаційності, обережне використання фото й відео, попередження про потенційно травматичний контент і надання інформації про допомогу там, де це доречно. Для реалізації цих принципів редакціям варто розробляти внутрішні правила роботи з чутливими темами та обговорювати складні випадки перед публікацією.

Таким чином, етика висвітлення чутливих тем є важливою складовою професійної діяльності журналіста та одним із чинників підтримки психологічної безпеки суспільства. Розглянуті рекомендації українських медійних інституцій підтверджують необхідність відповідального використання зображень, захисту приватності дітей і обережного висвітлення теми суїциду. Дотримання цих принципів не означає замовчування складних подій або обмеження права суспільства на інформацію. Йдеться про пошук способу подання новин, який допомагає аудиторії розуміти події, не принижуючи гідності людей і не створюючи зайвого психологічного навантаження. В умовах війни така відповідальність набуває особливого значення для українського медіапростору.

Література:

1. Як відповідально публікувати травматичний контент. Рекомендації IMI. Інститут масової інформації. 11.07.2024. https://imi.org.ua/advices/yak-vidpovidalno-publikuvaty-travmatychnyj-kontent-rekomendatsiyi-imi-i62410

2. Спільний акт узгодження № 3 (нова редакція) «Висвітлення в медіа теми дітей війни». Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. 25.11.2022. https://webportal.nrada.gov.ua/spilnyj-akt-uzgodzhennya-3-nova-redaktsiya-vysvitlennya-v-media-temy-ditej-vijny/

3. Спільний акт узгодження № 2 «Висвітлення засобами масової інформації теми суїциду». Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. 22.11.2017 https://webportal.nrada.gov.ua/spilnyj-akt-uzgodzhennya-2-vysvitlennya-zasobamy-masovoyi-informatsiyi-temy-suyitsydu/

Лисенко В.П.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту «Менеджменту і Маркетингу»,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О.М.,**
к.е.н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрови**х** медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ФЕНОМЕН НЕГАТИВНИХ НОВИН У МЕДІА: ВПЛИВ НА УВАГУ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Новини про війни, катастрофи, злочини, смерті та кризи займають помітне місце в інформаційному просторі. Ярина Пришляк проаналізувала дані про відвідування українських сайтів і встановила, що в березні 2022 року, тобто

після початку повномасштабного вторгнення, інтерес до новинних ресурсів суттєво зріс. У січні до 25 найпопулярніших сайтів серед українців входили три новинні ресурси, а в березні – вже дев'ять. У першому кварталі 2022 року відвідуваність сайтів низки українських медіа зросла більш ніж на 100–300 % проти останнього кварталу 2021 року [4].

Пришляк зазначає, що зацікавлення інформацією різко зростає на початку кризового періоду. Водночас у новинах часто переважають повідомлення про негативні події. В іншій роботі дослідниця аналізує вплив негативних новин на свідомість аудиторії, причини попиту на таку інформацію та частку деструктивного контенту в новинному просторі України, США та росії [3, 4].

Негативна інформація має властивість привертати увагу людини. Пришляк пояснює попит на неї кількома чинниками. Серед них – потреба знати про можливу небезпеку, емоційна реакція на негативні події та особливості людського сприйняття інформації. Дослідниця також звертає увагу, що тривале перебування в негативному інформаційному потоці впливає на картину світу людини. Якщо цілий день ми будемо читати новини про небезпеки, конфлікти й трагедії, то отримаємо відповідне уявлення про навколишню реальність [3].

Цифрове середовище додає до цього боротьбу медіа за увагу користувача. Інститут масової інформації у 2026 році проаналізував YouTube-канали 18 українських онлайн-медіа. На восьми з них дослідники помітили гіперболізовані заголовки, емоційні «жахалки» та драматизовані обкладинки. IMI описує такі прийоми як навмисне нагнітання страху, перебільшення та емоційний тиск. Дослідники пов'язують цю тенденцію з боротьбою за алгоритми YouTube та високою конкуренцією між каналами редакцій [1].

За даними IMI, емоційні та залякувальні заголовки й обкладинки використовують для збільшення переглядів і доходів. Емоційний контент із посиленням страху чи шоку швидше поширюється, збирає більше переглядів і краще монетизується. Водночас така практика шкодить якості журналістики та сприйняттю важливих новин.

Медіааналітики IMI наголошують, що редакції мають дотримуватися професійних та етичних стандартів, навіть коли працюють за правилами алгоритмів платформи [1]. Сам факт негативної новини ще не означає маніпуляцію. Повідомлення про обстріл, загибель людей або іншу трагедію неминуче міститиме важку інформацію. Проблема з'являється, коли редакція додатково посилює емоцію за допомогою перебільшень, залякувальних формулювань чи драматизованих обкладинок. Саме такі способи подання IMI фіксує на частині YouTube-каналів українських медіа [1].

Ще одна проблема сучасного медіаспоживання – думскролінг. Вікторія Свір та Павло Севост'янов описують його як неконтрольоване, нав'язливе прокручування негативних новин. Автори розглядають думскролінг як складне багатофакторне явище, у якому поєднуються психологічні та соціально-технологічні компоненти. За результатами їхньої роботи, він має характеристики, які наближають його до цифрового самоушкодження [5]. Свір та Севост'янов описують психологічні й поведінкові наслідки такого споживання інформації. У роботі зазначено зв'язок думскролінгу з підвищеною тривожністю, депресивними проявами, емоційним вигоранням та когнітивним перенапруженням. Емоційну нестабільність, порушення сну та зниження концентрації автори пов'язують із постійним негативом в інфопросторі[5].

Під час війни потреба постійно стежити за новинами має зрозуміле підґрунтя. Центр громадського здоров'я України називає бажання бути в курсі подій природним і необхідним. Водночас нескінченне гортання новинної стрічки, яке супроводжується страхом, обуренням, сумом або відчуттям безсилля, може шкодити ментальному здоров'ю. Таке постійне споживання негативних повідомлень ЦГЗ описує як думскролінг [7].

Продовжувати читати новини спонукає й саме цифрове середовище. Центр громадського здоров'я зазначає, що соціальні мережі та новинні сайти спроєктовані так, щоб якомога довше утримувати увагу. Гортаючи стрічку, користувач не завжди свідомо обирає наступний матеріал, оскільки частину

інформації пропонують алгоритми. Через це ЦГЗ радить вчасно зупиняти скролінг і контролювати час, проведений у новинній стрічці [7].

Зв'язок між кількістю спожитого медіаконтенту та ментальним здоров'ям українців досліджували Наталія Фролова й Ольга Скавронська. Учасників їхнього дослідження поділили на дві групи: тих, хто споживав медіаконтент до трьох годин на добу, і тих, хто витрачав на нього понад три години. Для оцінювання тривожності, депресивних проявів та сприйнятого стресу дослідниці використали методики GAD-7, PHQ-9 та PSS-10 [6].

Між двома групами виявили статистично значущі відмінності. Середній показник тривожності становив 6,8 у першій групі та 10,9 у другій. Показники депресивних проявів становили 6,13 та 11,13 відповідно, а сприйнятого стресу – 21,47 та 23,40. У межах дослідженої вибірки рівень тривожності, депресивних проявів та стресу був вищим серед людей, які споживали медіаконтент понад три години на добу [6].

Авторки також проаналізували, навіщо представники обох груп звертаються до медіа. Люди з першої групи частіше використовували контент для отримання інформаційної підтримки та визначення подальших дій. Представники другої групи частіше зверталися до медіа для самовідволікання та зниження емоційної напруги. За результатами дослідження авторки наголошують на потребі свідомо, дозовано та контрольовано споживати інформацію [6]. Важливо обережно трактувати ці результати. Самі авторки досліджують зв'язок між обсягом медіаспоживання та показниками ментального здоров'я. Отримані ними дані стосуються конкретної вибірки. Тому результати роботи показують, що в досліджених групах триваліше споживання медіаконтенту поєднувалося з вищими показниками тривожності, депресивних проявів та стресу [6].

Окремий ризик пов'язаний із травматичним візуальним контентом. У 2025 році Інститут масової інформації дослідив, як українські медіа працюють із такими матеріалами. За спостереженнями ІМІ, у медіа та месенджерах

з'являються фотографії й відео з понівеченими тілами, кров'ю та загиблими цивільними. Частину такого контенту публікують без попередження. IMI зазначає, що ці матеріали можуть мати значення для документування воєнних злочинів росії, але водночас становити потенційну загрозу психічному здоров'ю аудиторії [2]. Показовим став випадок після ракетного удару по Сумах 3 червня 2025 року. За даними IMI, низка медіа опублікувала неприховані фотографії тіл загиблих мирних жителів. Зображення поширилися Telegram-каналами без блюру та попередження про шокувальний зміст. Експерти IMI наголошують, що жорсткі кадри можуть мати доказову цінність, проте їхній психологічний вплив особливо відчутний для людей, які вже пережили травматичний досвід [2].

IMI радить закривати або розмивати потенційно травматичні зображення, ставити попередження перед показом чи заздалегідь пояснювати, що саме побачить людина. Це дає аудиторії можливість самостійно вирішити, чи готова вона переглядати такий матеріал. Експерти називають маркування способом мінімізувати шкоду без відмови від документування важливих подій [2].

Постійна увага до новин під час кризи не зберігається на однаковому рівні. Дослідження Ярини Пришляк показало, що після різкого зростання інтересу до новин на початку повномасштабного вторгнення він поступово знижувався. У березні 2022 року до 25 найпопулярніших сайтів серед українців входили дев'ять медійних ресурсів, у травні – п'ять, а в липні та жовтні – по три [4].

Схожу картину показали дані про відвідуваність окремих медіа. У першому кварталі 2022 року сайти низки українських ЗМІ отримали приріст аудиторії більш ніж на 100–300 %. За рік частина цих ресурсів втратила значну частину трафіку. У першому кварталі 2023 року проти аналогічного періоду 2022-го відвідуваність «Української правди» знизилася на 53,8 %, ТСН – на 63,9 %, «Нового времени» – на 68,8 %. Спад зафіксували у семи з десяти найвідвідуваніших медіа [4].

Серед причин поступового падіння інтересу Пришляк називає характер новинного контенту, зниження довіри до медіа та повернення тенденції до уникання новин. Авторка доходить висновку, що під час тривалих криз попит на інформацію проходить кілька етапів: спочатку різко зростає, а згодом поступово слабшає [4].

Отже, медіа працюють із суперечливою поведінкою аудиторії. На початку небезпечної події люди активно шукають інформацію, однак тривалий кризовий період може супроводжуватися поступовим падінням інтересу до новин [4]. Водночас частина редакцій намагається привертати увагу емоційними та залякувальними заголовками, перебільшеннями й драматизованими обкладинками [1].

Для журналіста важливо розрізняти негативність самої події та штучне посилення емоції. Обстріл, загибель людей або воєнний злочин залишаються суспільно важливими темами. Проте спосіб їх подання може бути різним. Дослідження IMI показують проблеми з нагнітанням страху в заголовках та обкладинках, а також із публікацією травматичних зображень без належного попередження. Експерти радять медіа дотримуватися професійних та етичних стандартів і маркувати потенційно травматичний контент [1, 2].

Аудиторія також може зменшувати інформаційне навантаження. Центр громадського здоров'я радить вимикати непотрібні сповіщення, відписуватися від зайвих новинних каналів, залишати кілька перевірених джерел і встановлювати часові обмеження для перегляду новин. ЦГЗ також рекомендує не читати новини одразу після пробудження та принаймні за годину до сну. Якщо людина помічає, що бездумно гортає стрічку, варто відкласти телефон і зробити перерву [7]. Важливим залишається й вибір джерел. Центр громадського здоров'я рекомендує отримувати інформацію, важливу для безпеки, з офіційних ресурсів, довіряти перевіреним медіа замість анонімних каналів та відділяти факти від думок та інтерпретацій. Для зменшення емоційного впливу новин ЦГЗ також радить обирати джерела, які подають

інформацію стримано й без надмірної емоційності [7].

Феномен негативних новин не можна звести до твердження, що будь-яка погана новина шкодить аудиторії. Під час війни інформація про загрози, атаки та їхні наслідки потрібна людям. Проблемою стає безперервне споживання негативного контенту та способи, якими окремі медіа посилюють страх і шок заради уваги [1, 5, 7].

Українські дослідження показують кілька пов'язаних тенденцій. Думскролінг пов'язаний із негативними психологічними наслідками [5]. У дослідженні Фролової та Скавронської група, яка споживала медіаконтент понад три години на добу, мала вищі показники тривожності, депресивних проявів та стресу [6]. Під час тривалої кризи різке зростання інтересу до новин поступово змінюється його спадом [4]. Частина українських медіа використовує страх, перебільшення та драматизацію для привернення уваги, а травматичні матеріали іноді поширюються без попередження [1, 2].

Тому робота з негативними новинами потребує відповідальності з обох боків. Для журналістів важливими залишаються точність, відмова від штучного нагнітання та обережність із травматичними фото й відео [1, 2]. Для аудиторії – контроль часу в інформаційному потоці та свідомий вибір джерел [7]. Це дозволяє залишатися поінформованим і водночас зменшувати навантаження, яке створює постійний потік негативної інформації [5–7].

Література:

1. Інститут масової інформації. Дослідження IMI: 8 з 18 онлайн-медіа використовують емоційні тригери на своїх YouTube-каналах. 05.02.2026. URL: https://imi.org.ua/news/doslidzhennya-imi-8-z-18-onlajn-media-vykorystovuyut-emotsijni-trygery-na-svoyih-youtube-kanalah (дата звернення: 07.10.2026).

2. Інститут масової інформації. Чи захищена українська аудиторія від травмувального контенту / О. Голуб. 16.06.2025. URL: https://old.imi.org.ua/monitorings/chy-zahyshhena-ukrayinska-audytoriya-vid-travmu

yuchogo-kontentu-i68860 (дата звернення: 07.10.2026).

3. Пришляк Я. Б. Деструктив поточного інформування: контент-аналіз заголовків новинних агрегаторів України, США та росії // Вісник Львівського університету. Серія журналістика. 2021. Вип. 50. С. 119–127. DOI: 10.30970/vjo.2021.50.11102.

4. Пришляк Я. Б. Зміна попиту аудиторії засобів масової інформації у процесі розгортання довготривалих кризових періодів // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 319–325. DOI: 10.32782/2710-4656/2023.3/54.

5. Свір В. В., Севост'янов П. О. Думскролінг як форма цифрового самоушкодження // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2025. Вип. 79. С. 35–40. DOI: 10.26565/2225-7756-2025-79-05.

6. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту // Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 101–105. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.16.

7. Центр громадського здоров'я України. Інформаційна гігієна під час війни: як зменшити тривожність. 19.06.2026. URL: https://phc.org.ua/news/informaciyna-gigiena-pid-chas-viyni-yak-zmenshiti-trivozhnist (дата звернення: 07.10.2026).

Мар'єнко В.А.
здобувачка вищої освіти 4 курсу спеціальності 061 «Журналістика»,
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Ларіна К.В.**
к.е.н., доцент, доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ ВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН АУДИТОРІЇ

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною сучасного інформаційного середовища. Для значної кількості користувачів вони є не лише засобом спілкування, а й одним із основних джерел інформації, новин, розваг та самопрезентації. Особливістю цього середовища є значна роль візуальної комунікації. Фотографії, відео, графіка, меми, інфографіка, анімація та інші форми візуалізації використовуються для передачі інформації, привернення уваги та формування певного образу або настрою [1].

Візуальний контент у соціальних мережах має комплексний характер. Як зазначають Р. Тріщук і Т. Войтюк, він охоплює різні форми візуалізації інформації та є важливим інструментом комунікації в цифровому середовищі [1]. На сприйняття публікації може одночасно впливати зображення, відеоряд, колір, композиція, типографіка, музичний супровід, текст, а також реакції інших користувачів. Тому візуальне повідомлення не варто розглядати лише як ілюстрацію до тексту. У багатьох випадках саме воно стає основним елементом комунікації, навколо якого формується сприйняття всього повідомлення.

Особливо це характерно для платформ, орієнтованих на фото- та відеоконтент. Користувачі Instagram, TikTok та інших соціальних мереж щодня

стикаються з великою кількістю коротких візуальних повідомлень. За таких умов боротьба за увагу аудиторії стає важливою складовою цифрової комунікації. Візуальні елементи допомагають швидко передати основну ідею повідомлення, сформувати перше враження та зацікавити користувача. Водночас прагнення привернути увагу може стимулювати використання емоційно насичених образів.

Емоційна складова є важливою характеристикою сучасної медіакомунікації. Повідомлення, яке викликає здивування, співпереживання, радість, обурення або інші емоції, може сильніше привертати увагу аудиторії та спонукати її до взаємодії. А. Белецька та В. Рождественська, досліджуючи емоційний контент українських інтернет-медіа, звертають увагу на його роль у формуванні реакцій аудиторії [2]. У соціальних мережах ця особливість посилюється через можливість користувачів одразу реагувати на контент, коментувати його та поширювати серед інших.

При цьому емоційний вплив не означає автоматично позитивний або негативний результат. Одна й та сама візуальна тема може викликати різні реакції залежно від життєвого досвіду людини, її настрою, цінностей, очікувань та особистого ставлення до зображеного. Наприклад, фотографія подорожі для однієї людини може викликати натхнення, а для іншої – відчуття самотності або незадоволеності власним способом життя. Отже, емоційна реакція формується не лише самим контентом, а й взаємодією повідомлення з особистим досвідом аудиторії.

Важливим механізмом такого впливу є соціальне порівняння. Соціальні мережі створюють середовище, у якому користувач постійно бачить інших людей, їхню зовнішність, спосіб життя, професійні досягнення, стосунки, подорожі та повсякденні ситуації. Водночас значна частина цього контенту є результатом вибору, редагування та стилізації. Через це реальне життя користувача може порівнюватися не з реальним життям іншої людини, а з її відібраним цифровим образом.

Особливо помітним цей механізм є у контенті, пов'язаному із зовнішністю та фізичною формою. Дослідження Instagram-контенту формату fitspiration показали, що перегляд ідеалізованих зображень у певних умовах може супроводжуватися підвищенням негативного настрою, незадоволеністю власним тілом та зниженням позитивного сприйняття власної зовнішності [3, 4]. Таким чином, візуальний контент, створений із метою мотивувати або надихати, у частини аудиторії може мати інший емоційний результат.

Це демонструє важливу особливість цифрової комунікації: намір автора і фактична реакція аудиторії не завжди збігаються. Автор може сприймати певне зображення як мотиваційне, естетичне або надихаюче, тоді як користувач може відчути тиск, невпевненість або незадоволення собою. Тому під час створення контенту необхідно враховувати не лише задум автора, а й можливі способи його інтерпретації.

На емоційне сприйняття впливає також контекст повідомлення. Одне й те саме зображення може мати різний комунікаційний ефект залежно від заголовка, підпису, опису або інших текстових елементів. Експериментальні дослідження показали, що зміна текстових підписів до візуально однакових матеріалів може впливати на настрій та сприйняття власного тіла молодих користувачок Instagram [5]. Отже, аналізувати вплив візуального контенту доцільно не ізольовано, а як частину цілісного повідомлення.

Візуальний контент також виконує функцію самопрезентації. У соціальних мережах людина формує певний образ себе за допомогою фотографій, відео, оформлення профілю, стилю одягу, місць зйомки та способу подачі повсякденного життя. Подібні принципи використовують і бренди, які створюють власний візуальний образ та намагаються сформувати емоційний зв'язок із цільовою аудиторією.

Особливого значення в цьому контексті набуває самопрезентація інфлюенсерів. За дослідженням К. Баглай, для українських Instagram-інфлюенсерів важливими елементами самопрезентації є візуальна естетика,

емоційна виразність та взаємодія з аудиторією [6]. Це показує, що візуальний контент формує не лише окреме повідомлення, а й загальний образ людини або бренду.

Ще однією особливістю соціальних мереж є можливість швидкого поширення контенту. Публікація, яка викликає сильну емоційну реакцію, може отримувати більше коментарів, реакцій та поширень. В українських медіа досліджувалися різні чинники віральності контенту, серед яких особливості самого повідомлення, характеристики аудиторії та специфіка соціальної мережі [7]. Це дозволяє розглядати емоційність не тільки як характеристику сприйняття, а й як один із компонентів цифрової комунікації.

Водночас висока емоційність контенту не є гарантією однакової реакції всієї аудиторії. Значення мають вік, життєвий досвід, інтереси, культурний контекст та особисті особливості користувачів. Навіть матеріали з позитивною або мотиваційною спрямованістю можуть сприйматися по-різному. Саме тому універсальні рекомендації щодо того, який контент завжди є «корисним» або «шкідливим», можуть бути надто спрощеними.

Дослідження різних типів Instagram-контенту також демонструють неоднозначність його впливу. Зокрема, в одному з експериментів не було виявлено статистично значущого погіршення настрою чи задоволеності тілом після перегляду fitspiration-зображень у порівнянні з нейтральним контентом, тоді як матеріали, пов'язані із самоспівчуттям, мали окремі позитивні ефекти [8]. Це означає, що вплив візуального контенту потребує комплексного аналізу, а не оцінювання окремих форматів як безумовно позитивних чи негативних.

Проблема емоційного впливу візуального контенту є особливо актуальною в умовах інформаційного перенасичення. Користувачі щодня переглядають велику кількість матеріалів, часто перемикаючись між різними темами протягом декількох хвилин. За таких умов контент може впливати на настрій людини не лише через окремі сильні повідомлення, а й через постійне накопичення візуальних образів. Ідеалізовані стандарти зовнішності,

демонстрація успішного способу життя, негативні новини або надмірно тривожний контент можуть формувати певне емоційне інформаційне середовище.

Водночас соціальні мережі можуть виконувати і підтримувальну функцію. Візуальний контент використовується для створення спільнот, поширення досвіду, підтримки людей із подібними проблемами та популяризації соціально важливих тем. Освітні матеріали, історії особистого досвіду, творчий контент та повідомлення про взаємодопомогу можуть створювати відчуття приналежності та сприяти позитивній взаємодії між користувачами. Тому важливо не протиставляти соціальні мережі та ментальне благополуччя як взаємовиключні явища, а досліджувати конкретні форми контенту та умови їхнього впливу.

Це питання має безпосереднє значення для професійної діяльності журналістів, SMM-фахівців, PR-спеціалістів та контент-креаторів. Під час створення матеріалів необхідно враховувати не тільки їхню естетичність, інформативність і здатність привертати увагу, а й можливі реакції різних груп аудиторії. Особливо це стосується контенту, пов'язаного із зовнішністю, здоров'ям, соціальними проблемами, кризовими подіями та іншими чутливими темами.

Відповідальний підхід до візуальної комунікації передбачає увагу до реалістичності образів, контексту їхнього використання та способу взаємодії з аудиторією. Важливо також уникати надмірного спрощення складних тем та маніпулятивного використання емоцій лише для збільшення охоплення. У цьому випадку професійна робота з контентом передбачає баланс між комунікаційною ефективністю та відповідальністю перед аудиторією. Отже, візуальний контент соціальних мереж є не просто способом оформлення інформації, а важливим елементом сучасної медіакомунікації, здатним впливати на емоційне сприйняття повідомлень та формування ставлення користувачів до себе, інших людей і навколишнього інформаційного

середовища. Його вплив залежить від змісту, візуальної форми, текстового супроводу, контексту, особливостей платформи та індивідуального сприйняття аудиторії.

Таким чином, дослідження емоційного впливу візуального контенту є актуальним не лише для психології, а й для сучасної журналістики, реклами, PR та цифрових медіа. Розуміння особливостей такого впливу дозволяє більш відповідально підходити до створення контенту та враховувати його можливі наслідки для аудиторії. Перспективним напрямом подальших досліджень є визначення ролі окремих характеристик візуальних повідомлень у формуванні емоційної реакції різних груп користувачів. Окрему увагу доцільно приділити українському цифровому середовищу, оскільки суспільний досвід, інформаційний контекст та медіаспоживання української аудиторії мають власну специфіку.

Література:

1. Тріщук Р. Л., Войтюк Т. О. Візуальний контент у соціальних мережах. *Технологія і техніка друкарства*. 2022. № 3 (77). С. 73–81. DOI: 10.20535/2077-7264.3(77).2022.273829.

2. Белецька А. В., Рождественська В. Емоційний контент в новинному продукті інтернет-медіа України у часи пост-правди. *Наукові записки Інституту журналістики*. 2019. Т. 2, № 75. С. 11–26. DOI: 10.17721/2522-1272.2019.75.1.

3. Tiggemann M., Zaccardo M. Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*. 2015. Vol. 15. P. 61–67. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003.

4. Prichard I., Kavanagh E., Mulgrew K. E., Lim M. S. C., Tiggemann M. The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*. 2020. Vol. 33. P. 1–6. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.002.

5. Davies B., Turner M., Udell J. Add a comment … how fitspiration and body positive captions attached to social media images influence the mood and body esteem of young female Instagram users. *Body Image*. 2020. Vol. 33. P. 101–105. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.009.

6. Баглай К. О. Стратегії самопрезентації українських інфлюенсерів в соціальних мережах на прикладі Instagram : кваліфікаційна робота бакалавра. Київ, 2023. 36 с. URL: https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/4225 (дата звернення: 30.09.2026).

7. Гусак О. О. Чинники віральності контенту українських медіа в соціальних мережах за сучасних умов. *Актуальні питання масової комунікації*. 2016. № 19. С. 30–38. DOI: 10.17721/2312-5160.2016.19.30-38.

8. Slater A., Varsani N., Diedrichs P. C. #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*. 2017. Vol. 22. P. 87–96. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.06.004.

Мельник Н.В.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,

ЧОРНИЙ ГУМОР ПІД ЧАС ВІЙНИ: КОМУНІКАЦІЙНИЙ ФЕНОМЕН І МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Повномасштабна війна сильно вплинула на життя українців. Постійні повітряні тривоги, обстріли, втрати близьких і невизначеність стали частиною повсякденності. Люди по-різному реагують на ці події та шукають способи впоратися зі страхом і напруженням. Одним із таких способів став чорний гумор, який широко поширився в соціальних мережах і медіа. Українці створюють меми, жартують про повітряні тривоги, висміюють російську пропаганду та абсурдність дій ворога.

Чорний гумор допомагає людям трохи відсторонитися від важких подій, знизити напруження та відчути підтримку інших. Водночас він може викликати негативну реакцію, особливо якщо жарти стосуються загиблих, поранених або людей, які пережили особисту трагедію. Через це виникає питання: де проходить межа між гумором як способом психологічної адаптації та знеціненням людських страждань?

Для журналістики ця тема має особливе значення. Медіа впливають на суспільні настрої, тому під час створення гумористичного контенту важливо враховувати його зміст, контекст і можливу реакцію аудиторії.

Щоб зрозуміти, чому люди жартують навіть у складних ситуаціях, варто

звернутися до поняття психологічного подолання стресу. У праці «Stress, Appraisal, and Coping» Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман пояснюють, як люди оцінюють стресові ситуації та намагаються впоратися з ними [1]. Гумор у цьому випадку може допомагати людині змінити ставлення до події. Проблема нікуди не зникає, але на певний час стає легше емоційно її витримувати.

Під час війни такий механізм можна побачити в повсякденному спілкуванні українців. Наприклад, після важкої ночі з повітряними тривогами люди можуть обмінюватися мемами або жартами про недосипання, роботу ППО чи побутові труднощі. Для стороннього спостерігача такий гумор іноді може здаватися дивним. Проте для людей, які переживають подібні обставини, він стає способом висловити емоції та відчути, що вони не самі у своїх переживаннях.

Важливо розуміти, що гумор буває різним. У дослідженні Рода Мартіна та його колег виділено чотири стилі гумору: афіліативний, самопідтримувальний, агресивний і самопринизливий [2]. Перші два можуть допомагати підтримувати стосунки з іншими людьми та зберігати позитивне ставлення до життя. Агресивний гумор, навпаки, може принижувати інших або посилювати конфлікти. Це важливо враховувати під час аналізу чорного гумору, оскільки сам факт жарту ще не означає, що він має позитивний вплив.

На мою думку, під час війни чорний гумор часто стає своєрідним способом психологічного захисту. Людина не завжди може контролювати обставини, у яких опинилася, але іноді може змінити власну реакцію на них. Жарт допомагає на певний час відволіктися, зняти напруження або висловити емоції, про які складно говорити прямо. Проте не варто вважати гумор універсальним способом подолання стресу. Для когось він є підтримкою, а для когось може здаватися недоречним або навіть болючим.

Окрім психологічної функції, чорний гумор має важливе комунікаційне значення. Він допомагає людям знаходити спільну мову, обмінюватися емоціями та демонструвати належність до певної спільноти. Особливо помітно

це в соціальних мережах, де меми швидко поширюються й часто стають реакцією на події, які обговорює все суспільство.

Дослідження Бредлі Віггінса, присвячене мемам у контексті російсько-українського конфлікту, показує, що такий контент може бути засобом суспільної критики та відображати різні погляди на політичні події [3]. В українському інформаційному просторі меми часто використовують для висміювання російської пропаганди, неправдивих заяв російських політиків і військових провалів агресора. Завдяки гумору складні події стають зрозумілішими для широкої аудиторії, а суспільна реакція на них набуває емоційної форми.

У цьому випадку чорний гумор можна розглядати як один зі способів інформаційного спротиву. Він допомагає висловити незгоду з діями ворога, поставити під сумнів його заяви та показати абсурдність пропагандистських повідомлень. Водночас варто пам'ятати, що меми часто спрощують складні теми. Тому їхній зміст потрібно оцінювати з урахуванням контексту, а не лише за кількістю переглядів або реакцій користувачів.

Окремої уваги заслуговує вплив війни на психологічний стан людей. У дослідженні Людмили Карамушки розглядаються основні прояви психічного здоров'я та ресурси його підтримки в умовах війни [4]. Авторка звертає увагу на значення особистих ресурсів і соціального оточення. Це дає підстави розглядати спілкування з іншими людьми як один із важливих чинників адаптації до складних обставин. Спільний гумор може бути частиною такого спілкування, якщо він допомагає людям відчути підтримку.

Проте чорний гумор має й інший бік. Іноді люди використовують його, щоб уникнути розмови про власний страх або біль. У таких випадках жарти можуть тимчасово приховувати переживання, але не обов'язково допомагають їх подолати. Крім того, реакція на гумор залежить від особистого досвіду. Людина, яка втратила близького через обстріл, може зовсім інакше сприйняти жарт про ракетні удари, ніж людина, яка не переживала подібної трагедії.

Саме тут виникає питання журналістської етики. Кодекс етики українського журналіста визначає основні принципи професійної роботи, серед яких – достовірність інформації, повага до людської гідності та відповідальність за поширюваний контент [5]. Журналіст повинен враховувати ці принципи навіть тоді, коли працює з гумористичними матеріалами.

Найбільш чутливими є жарти про загиблих, поранених, полонених, дітей і людей, які втратили домівки. Такий контент може завдати болю тим, хто безпосередньо постраждав від війни. Навіть якщо автор не мав наміру когось образити, це не означає, що матеріал автоматично є етичним. Важливо розуміти, над ким спрямований жарт і яку реакцію він може викликати.

На мою думку, є суттєва різниця між висміюванням агресора та висміюванням його жертв. Коли гумор спрямований проти російської пропаганди, абсурдних заяв або дій окупантів, він може виконувати критичну функцію. Коли ж об'єктом насмішок стають люди, які пережили втрату або травму, виникає ризик приниження їхньої гідності. Журналіст має розуміти цю різницю та відповідально підходити до вибору матеріалів для публікації.

Ще одна проблема пов'язана з бажанням медіа отримати більше переглядів. У соціальних мережах провокативні жарти часто привертають увагу й активно поширюються. Через це може виникнути спокуса використовувати будь-яку резонансну подію для створення гумористичного контенту. Проте популярність публікації не є доказом її суспільної користі. Журналіст повинен оцінювати, чи допомагає матеріал аудиторії краще зрозуміти подію, чи він просто використовує чужі страждання заради охоплення.

Вважаю, що перед публікацією чорного гумору журналісту варто поставити собі кілька запитань. Хто є об'єктом жарту? Чи не принижує він людей, які постраждали від війни? Чи відповідає публікація ситуації, у якій її побачить аудиторія? Чи має цей матеріал певну суспільну цінність? Такі запитання допомагають оцінити доречність гумору та зменшити ризик етичних помилок.

Водночас повністю відмовлятися від чорного гумору під час війни було б неправильно. Він став частиною українського цифрового спілкування та способом реагування на події. Гумор може підтримувати людей, допомагати їм переживати складні періоди й висловлювати критичне ставлення до ворога. Головне розуміти, що свобода жартувати не звільняє журналіста від відповідальності за власні слова.

Висновки

Чорний гумор під час війни став помітним явищем українського суспільства. Він допомагає людям реагувати на складні події, знижувати емоційне напруження та відчувати підтримку інших. У соціальних мережах гумор також виконує комунікаційну функцію: через меми й жарти люди висловлюють власну позицію, критикують російську пропаганду та обговорюють події війни.

Проте вплив чорного гумору залежить від змісту, контексту й аудиторії. Він може підтримувати людину, але може також образити або посилити її переживання. Особливо обережно потрібно ставитися до жартів про загиблих, поранених та інших постраждалих від війни.

Для журналістики головним питанням має бути доречність такого контенту. Важливо розрізняти гумор, спрямований на критику агресора, та жарти, які знецінюють людські страждання. Журналіст повинен враховувати можливі наслідки публікації й не використовувати трагедію виключно для привернення уваги.

Отже, чорний гумор може бути одним зі способів психологічної адаптації та суспільної комунікації під час війни. Однак його використання в медіа потребує відповідального підходу. Перед публікацією важливо замислитися, над ким жартують, у якому контексті це відбувається та як матеріал може вплинути на людей.

Література:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

2. Martin R. A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality. 2003. Vol. 37, № 1. P. 48–75. DOI: https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2.

3. Wiggins B. E. Crimea River: Directionality in Memes from the Russia-Ukraine Conflict. International Journal of Communication. 2016. Vol. 10. P. 3293–3310.

4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 3 (67). С. 124–133. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133.

5. Кодекс етики українського журналіста. Національна спілка журналістів України. URL: https://nsju.org.ua/kodeks/ (дата звернення: 10.10.2026).

Ноздріна О.О.
здобувачка вищої освіти
4 курс, група 6.03.061.020.23.1, спеціальність «Журналістика»,
Науково-навчальний інститут менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Іванова І.Б.**
доктор філологічних наук,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

МЕДІАГІГІЄНА ЯК НАВИЧКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ: ЧИ МОЖНА ЇЇ ФОРМУВАТИ ЧЕРЕЗ МЕДІАОСВІТУ

Постановка проблеми. Тривала повномасштабна війна змінила інформаційну поведінку українців: новини стали постійним фоном повсякденного життя, а обсяг емоційно напруженого контенту зріс у рази. Найгостріше це навантаження відчувають журналісти. За результатами опитування 840 українських медійників, травматичну подію пережили 64% респондентів, у 44% зафіксовано нав'язливі спогади про неї як ознаку ризику посттравматичного стресового розладу, а 71% назвали найпоширенішим симптомом вигорання страх перед невизначеним майбутнім [1]. Незалежна медійна рада у своїй рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я журналістів під час війни наголошує, що журналістська професія належить до тих, які мають підвищений ризик професійного вигорання саме через характер роботи і специфіку редакційних процесів в умовах війни [2]. Якщо для журналістів ідеться про професійне навантаження, то для широкої аудиторії постає інша проблема – відсутність усталеної навички регулювати власну взаємодію з інформаційним потоком. Традиційна медіаграмотність,

зорієнтована передусім на критичний аналіз змісту, не завжди дає відповідь на питання, як людині вберегти власний психологічний стан під час постійного споживання тривожного контенту.

Мета тез – обґрунтувати поняття медіагігієни як навички психологічного самозахисту та визначити можливості її формування засобами медіаосвіти.

Поняття медіагігієни в українському науковому дискурсі розкрито передусім у працях, присвячених підтримці психологічного добробуту в умовах інформаційного перевантаження. Н. Череповська визначає медіагігієну як комплекс практик збереження психологічного добробуту дорослих і дітей в умовах надмірного інформаційного навантаження, наголошуючи на важливості усвідомленого дозування контакту з тривожним контентом [3]. З. Коваль розглядає інформаційну гігієну ширше – як комплексний механізм забезпечення інформаційно-психологічної стійкості людини, суспільства та держави, що поєднує індивідуальні навички з інституційними заходами захисту інформаційного простору [4]. Ці підходи доповнюють класичне розуміння медіаграмотності: якщо остання зосереджена на здатності аналізувати, перевіряти та критично оцінювати медіаповідомлення, то медіагігієна додає до цього саморегулятивний вимір – увагу до власного емоційного стану під час взаємодії з медіа.

Аналіз наведених підходів дає змогу виокремити такі взаємопов'язані складники медіагігієни: дозування – свідоме визначення часу й частоти перегляду новин; добір джерел – орієнтація на перевірені медіа замість стихійного споживання контенту з невідомих каналів; емоційний самомоніторинг – здатність вчасно помітити тривогу чи виснаження як сигнал до паузи; виважене ставлення до травматичного візуального контенту; і відновлювальні практики, що компенсують інформаційне навантаження. Показово, що в розробленій Є. Кузіною навчально-розвивальній програмі «Розвиток інформаційної зрілості» медіагігієна виокремлена як один із п'яти самостійних блоків поряд з особистісною зрілістю, свідомим вибором,

критичним мисленням і когнітивними здібностями, що підтверджує її статус окремої, а не допоміжної навички [5].

Концепція впровадження медіаосвіти в Україні визначає медіаосвіту як безперервний процес розвитку особистості для різних вікових груп, спрямований на формування культури взаємодії з медіа, а не одноразовий інформаційний захід [6]. Це створює інституційне підґрунтя для системного формування навички медіагігієни, а не лише її епізодичного роз'яснення. У межах дослідження критичного мислення як ключової компетентності медіаграмотності О. Гарматій показує, що відповідні компетентності – зокрема здатність до рефлексії та свідомого ставлення до інформації – успішно формуються через цілеспрямоване навчання, а не виникають стихійно [7]. Програма Є. Кузіної емпірично підтверджує цю тезу й для медіагігієни зокрема: після проходження навчально-розвивальних занять, що охоплювали відповідний блок, було зафіксовано загальне зростання показників інформаційної зрілості учасників [5]. Разом ці результати дають підстави стверджувати, що медіагігієна є навичкою, яку можна цілеспрямовано формувати, а не лише властивістю, що залежить від індивідуальних диспозицій.

На основі проаналізованих підходів пропонуємо трирівневу модель. Перший рівень – знання: розуміння механізмів впливу тривалого споживання тривожного контенту на психологічний стан і уявлення про ознаки інформаційного перевантаження. Другий рівень – уміння: складання особистого медіаплану, техніки емоційної паузи, навички добору джерел. Третій рівень – ціннісні настанови: усвідомлення того, що піклування про власний інформаційний стан є умовою здатності діяти, а не байдужістю чи ознакою слабкості.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення зазначає, що вміння критично мислити й не піддаватися на інформаційні провокації сприяє збереженню психоемоційного здоров'я та формує колективну невразливість суспільства до ворожих інформаційних атак, і саме тому

українські медіа впроваджують різноманітні просвітницькі проєкти з медіаграмотності [8]. Логічним продовженням такої роботи має стати системна інтеграція медіагігієни в шкільні курси медіаграмотності, студентські програми з журналістики та комунікацій, а також просвітницькі ініціативи громадських бібліотек. Окрему увагу варто приділити журналістам: ознаки вигорання й ризику ПТСР, зафіксовані у дослідженні НСЖУ [1], а також рекомендації Незалежної медійної ради [2] свідчать про потребу вбудовувати елементи медіагігієни у професійну підготовку та редакційні стандарти роботи з травматичним контентом.

Медіагігієна не повинна перетворюватися на уникання суспільно важливої інформації, що загрожує необізнаністю в безпекових питаннях. Формування цієї навички через медіаосвіту не заміняє системної психологічної підтримки: за наявності стійких симптомів вигорання чи травматичних реакцій, які фіксує, зокрема, дослідження психологічного стану журналістів [1], потрібне звернення до фахівців.

Висновки. Медіагігієна є самостійною навичкою психологічного самозахисту, що доповнює критичний аналіз медіаконтенту саморегулятивним виміром. Аналіз українських досліджень підтверджує, що ця навичка може цілеспрямовано формуватися засобами медіаосвіти – як на рівні окремих навчально-розвивальних програм, так і на рівні системної освітньої політики. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення адаптованих програм медіагігієни для журналістів як групи підвищеного ризику та емпірична перевірка їх ефективності.

Література:

1. Психологічний стан українських журналістів: що показало дослідження. Національна спілка журналістів України. 2026. URL: https://nsju.org/novini/psyhologichnyj-stan-ukrayinskyh-zhurnalistiv-shho-pokazalo-doslidzhennya/

2. Рекомендація Незалежної медійної ради № 18: Підтримка психічного здоров'я журналістів під час війни. Центр демократії та верховенства права, 2023. URL: https://cedem.org.ua/library/psyhichne-zdorovya-zhurnalistiv/

3. Череповська Н. Мозок на карантині: медіагігієна: підтримка психологічного добробуту дорослих і дітей. Соціальний педагог. 2020. № 9/10. С. 42-59.

4. Коваль З. Запровадження комплексних механізмів інформаційної гігієни як засобів забезпечення інформаційно-психологічної стійкості людини, суспільства, держави. Актуальні проблеми державного управління. 2017. № 2(70). С. 62-67.

5. Кузіна Є. І. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. Психологічні перспективи. 2022. № 40. С. 75-86.

6. Найдьонова Л. А., Слюсаревський М. М. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні. Київ, 2016. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/концепція-медіаосвіти.pdf

7. Гарматій О. Критичне мислення як ключова компетенція медіаграмотності. Критичне мислення в епоху токсичного контенту : зб. статей VIII міжнар. наук.-метод. конф. Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. С. 1-16.

8. Медіаграмотність в умовах війни: як українські медіа працюють на інформаційний захист. Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення. 2024. URL: https://webportal.nrada.gov.ua/mediagramotnist-v-umovah-vijny-yak-ukrayinski-media-pratsyuyut-na-informatsijnyj-zahyst/

Околіта Н. В.
здобувачка вищої освіти другого курсу,
спеціальності 053 «Психологія»,
факультет права, гуманітарних і соціальних наук,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського,
Кременчук, Україна
Науковий керівник – **Шейко Е. П.**
к. психол. н., доцент кафедри психології, педагогіки та філософії,
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни в Україні соціальні мережі стали одним із основних каналів отримання інформації про події в країні в режимі реального часу, підтримання соціальних зв'язків, обміну досвідом та пошуку емоційної підтримки. Водночас постійна доступність до контенту, пов'язаного з війною, створює безперервну включеність людини в інформацію, пов'язану з небезпекою, руйнуваннями, втратами та іншими травматичними подіями. У зв'язку з цим актуальним є вивчення психологічних наслідків тривалого перебування в соціальних мережах.

А. Госкінс та П. Щелін зазначають, що соціальні мережі стають одним із основних каналів сприйняття реальності, зокрема воєнних подій. Дослідники використовують поняття «стрічка війни» для опису інформаційного потоку, у якому повідомлення про воєнні події стають невід'ємною частиною повсякденного досвіду користувача [5]. На думку А. Госкінса та П. Щеліна, соціальні мережі змінюють досвід від переживання війни, оскільки дозволяють людині залишатися включеною у воєнні події за відсутності безпосередньої

фізичної присутності у зоні бойових дій, що може мати негативний вплив на її психоемоційний стан.

Н. Шель, досліджуючи емоційне виснаження і втому під час війни, зазначає, що постійна включеність у воєнний інформаційний потік може створювати додаткове психоемоційне навантаження [3]. Тривале перебування в умовах воєнного стресу через соціальні мережі спричиняє виснаження ресурсів особистості, призводить до втоми, апатії та інших змін психоемоційного стану.

Н. Харрен, В. Вальбург та А. Шаброль у своїх дослідженнях звертають увагу на взаємозв'язок використання соціальних мереж та емоційного виснаження, розмежовуючи «звичне» і «проблемне» використання соціальних мереж. Проблемне використання соціальних мереж авторки визначають як надмірне перебування у режимі онлайн, що супроводжується труднощами в обмежені використання гаджетів протягом дня. Н. Харрен, В. Вальбург та А. Шаброль зазначають, що тривале залучення до цифрового середовища може супроводжуватися втомою та емоційним виснаженням [4].

Під час повітряних тривог соціальні мережі та месенджери можуть ставати інструментом постійного моніторингу ситуації: людина перевіряє повідомлення про напрямок руху ракет чи безпілотників, можливі місця удару зміни ситуації та завершення загрози. Додатково інформація може передаватися близьким та знайомим, що підтримує постійний обмін повідомленнями в умовах невизначеності. С. Бялонович розглядає соціальні мережі як один із непрямих щоденних воєнних стресорів, що впливають на психологічний стан цивільного населення України [1].

М. Кліманська, І. Галецька та Л. Климанська зазначають, що в умовах війни моніторинг новин, а також створення та поширення інформації в соціальних мережах стали частиною повсякденної діяльності цивільного населення. Авторки пов'язують постійну участь у таких активностях із хронічним стресом та поступовим виснаженням психічних ресурсів [2].

Окрім воєнного контексту, соціальні мережі містять велику кількість емоційно насичених дописів: особисті історії людей, повідомлення про втрати, переживання, прохання про допомогу, фотографії та відеоматеріали з місця подій. Постійний контакт з таким контентом може посилювати емоційну залученість особистості до подій. Таким чином, емоційне виснаження може спричинити не тільки сам факт перебування в соціальних мережах, а й зміст та характер взаємодії в них.

Отже, в умовах повномасштабної війни соціальні мережі виступають одним із потенційних чинників виснаження особистості. Їхній вплив пов'язаний із постійною доступністю цифрового середовища, регулярним поверненням до воєнного контенту, емоційною залученістю до подій та необхідністю підтримувати взаємодію з іншими. Водночас соціальні мережі залишаються важливим ресурсом комунікації, підтримки та орієнтування в умовах небезпеки.

Література:

1. Бялонович С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. С. 520–529. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529 (дата звернення: 28.08.2026).

2. Кліманська М. Б., Галецька І. І., Климанська Л. Д. Емоційне вигорання від війни: розроблення та психометричні характеристики опитувальника. *Габітус*. 2025. Т. 1, № 69. С. 136–145. URL: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.23 (дата звернення: 15.09.2026).

3. Шель Н. В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник донецького національного університету імені василя стуса серія психологічні науки*. 2024. № 2(5). С. 80–87. URL: https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).9 (дата звернення: 03.09.2026).

4. Harren N., Walburg V., Chabrol H. Studying social media burnout and

problematic social media use: the implication of perfectionism and metacognitions. *Computers in human behavior reports*. 2021. Vol. 4. P. 100117. URL: https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100117 (date of access: 12.09.2026).

5. Hoskins A., Shchelin P. The war feed: digital war in plain sight. *American behavioral scientist*. 2022. P. 000276422211448. URL: https://doi.org/10.1177/00027642221144848 (date of access: 07.09.2026).

Pedorenko V. Yu.
PhD Student,
3rd Year of Study, A1 Educational and Pedagogical Sciences,
Educational and Research Institute of Social and Humanitarian Technologies,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,
Kharkiv, Ukraine
Scientific Supervisor – **Sereda N. V.,**
PhD in Art Studies, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Social Systems Management named after Academician I. A. Zyazyun,
National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»

PROFESSIONAL COMMUNICATION CULTURE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE DIGITAL COMMUNICATIVE ENVIRONMENT: BOUNDARIES BETWEEN PROFESSIONAL AND PERSONAL COMMUNICATION ON SOCIAL MEDIA

The rapid development of digital communication has significantly transformed the ways in which psychologists interact with clients, colleagues, and the general public. Social media platforms have become either spaces for personal communication and self-expression or important environments for professional

visibility, psychoeducation, dissemination of psychological knowledge, and promotion of psychological services. Consequently, the professional communication of a psychologist is no longer limited to the traditional face-to-face or formally organized professional context. It increasingly includes digital forms of interaction in which professional and personal dimensions may coexist and become difficult to distinguish.

This transformation creates new requirements for the professional communication culture of future psychologists. The ability to communicate professionally in a digital environment involves mastery of verbal and non-verbal communication techniques, an understanding of professional boundaries, ethical responsibility, confidentiality, self-disclosure, digital identity, and the potential consequences of publicly available personal information. Therefore, preparation for professional activity should include the development of students' ability to consciously regulate the boundaries between their professional and personal communication in social media.

Recent research confirms that the expansion of psychologists' presence in social media creates a specific set of ethical and communicative challenges. According to E. White and T. Hanley`s systematic review of research on therapists' social media use, numerous ethical dilemmas were identified, associated with professional boundaries, privacy, self-disclosure, relationships with clients, and the discrepancy between traditional ethical principles and the particular characteristics of online communication. The authors emphasize that simply transferring offline ethical principles to social media does not always provide sufficient guidance for dealing with the situations that arise in digital environments [1]. This problem is particularly relevant for future psychologists, whose professional identity is still developing and whose understanding of professional communication boundaries may be influenced by their own everyday experience of social media use.

One of the central problems is the coexistence of several communicative roles within the same digital space. A psychologist may simultaneously be a private

individual, a professional, a content creator, an educator, and a representative of a psychological service. These roles can overlap within one social media profile. Consequently, information initially published as personal may acquire professional significance when the author is perceived by the audience as a psychologist. Conversely, professional psychological content may be interpreted through the prism of the psychologist's personal identity and lifestyle.

The distinction between a personal and a professional social media presence is therefore not simply a technical question of having separate accounts. It is primarily a question of professional communication culture. In their other study, E. White and T. Hanley found that practitioner psychologists who use Instagram as mental health influencers experience difficulties in maintaining boundaries concerning self-disclosure, availability, risk management, time, and client relationships. The study shows that psychologists may need to communicate explicitly what kind of support can and cannot be provided through social media and to establish visible boundaries between psychoeducational communication and individual psychological assistance [2].

From this perspective, professional communication culture can be considered as including the capacity to recognize the communicative status of different online situations and to select appropriate forms of interaction. A psychologically educated social media user may freely share personal experiences in a private context; however, the same communication behavior can have a different meaning when the individual is publicly identified as a psychologist. The professional status changes the potential interpretation of personal statements, photographs, comments, responses, and forms of self-disclosure. This does not imply that psychologists should eliminate their personal identity from digital communication. Rather, it requires conscious regulation of what is communicated, to whom, in what context, and with what possible professional consequences.

Particular attention should be paid to the phenomenon of professional visibility. Social media enables psychologists to construct a recognizable professional

identity and reach audiences beyond traditional institutional settings. Public communication may contribute to psychoeducation, reduction of stigma, dissemination of evidence-based psychological knowledge, and accessibility of information about mental health. At the same time, the increased visibility of mental health professionals may influence how the public perceives psychologists and their professional role.

For future psychologists, this means that professional communication culture should include not only the ability to produce psychologically competent content but also the ability to understand the communicative consequences of one's digital presence. Professional identity in social media is constructed through multiple elements: language, topics of communication, self-presentation, responses to followers, disclosure of personal information, visual content, interaction with controversial topics, and the manner in which professional expertise is demonstrated. Each of these elements can influence the perception of the psychologist's professional position.

An important issue is the boundary between psychoeducation and individualized psychological assistance. Social media communication can provide general information about psychological phenomena, coping strategies, emotional well-being, and available forms of professional support. However, responding to an individual's specific psychological difficulties in a public comment or private message may create ambiguity concerning the nature of the interaction. The audience may perceive such communication as psychological counselling even when no professional therapeutic relationship has been established. Consequently, future psychologists need to learn to distinguish between educational communication, professional self-presentation, general informational responses, and individualized psychological assistance.

Another important dimension is self-disclosure. Personal openness can make professional communication more accessible and human-centered, but excessive or poorly considered self-disclosure may blur professional boundaries. The problem is

not the presence of personal information itself but the lack of reflection concerning its relevance, purpose, audience, and possible impact on professional relationships. Thus, professional communication culture requires reflective control over self-disclosure rather than complete avoidance of personal expression.

These considerations allow the boundaries between personal and professional communication to be viewed not as rigid restrictions but as dynamic professional constructs. Contemporary digital environments make complete separation increasingly difficult, while conscious boundary management remains necessary for ethical and psychologically safe professional communication.

For higher education, this raises the need to expand the content of professional communication training for future psychologists. Traditional preparation in communication skills should be complemented by analysis of digital communication cases. Educational activities may include the analysis of hypothetical social media profiles, discussion of problematic examples of self-disclosure, modelling responses to followers' requests for psychological help, analysis of professional and personal posts, and reflection on the possible interpretations of publicly available information. Such tasks can help future psychologists develop the ability to anticipate the communicative consequences of their digital behavior rather than merely follow formal rules.

The development of professional communication culture in the digital environment should therefore be understood as a component of professional identity formation. Future psychologists need to acquire communication techniques and the ability to establish and maintain meaningful boundaries between personal expression and professional interaction. Such boundaries contribute to ethical communication, protect the privacy of both professionals and clients, reduce ambiguity in online interactions, and support a psychologically safe communicative environment.

Thus, social media transforms the traditional understanding of professional communication and requires a corresponding transformation of the educational preparation of future psychologists. The culture of professional communication in the

digital environment involves conscious management of professional identity, self-disclosure, availability, confidentiality, and interaction with audiences. The boundary between personal and professional communication cannot be reduced to the formal separation of social media accounts; it should be considered as a reflective and ethical competence that enables future psychologists to regulate their digital presence according to the context and professional responsibilities. Developing this competence within higher education can become an important component of preparing psychologists for professional activity in contemporary society, where digital communication is an integral part of both personal and professional life.

References:

1. White, E., & Hanley, T. (2024). Current ethical dilemmas experienced by therapists who use social media: A systematic review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24, 396-418. https://doi.org/10.1002/capr.12678

2. White, E., & Hanley, T. (2025). "What I share is not the same as therapy": Psychologist experiences of Instagram use as a mental health influencer. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 98, 624-642. https://doi.org/10.1111/papt.12585

Пігарєва А.І.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
місто Харків, Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ АУДИТОРІЇ

Соціальні медіа стали важливою частиною повсякденного життя українців. Вони використовуються для спілкування, розваг, пошуку інформації та оперативного отримання новин. В умовах повномасштабної війни їхнє значення ще більше зросло, оскільки через соціальні мережі люди постійно отримують повідомлення про бойові дії, обстріли, повітряні тривоги, втрати та інші важливі події. Такий постійний інформаційний потік допомагає залишатися проінформованими, однак одночасно може створювати додаткове психологічне навантаження.

Інформаційне перевантаження виникає тоді, коли кількість інформації, яку людина отримує, перевищує її здатність повноцінно її сприймати та обробляти. Юрій Зінкевич зазначає, що надлишок інформації може впливати на концентрацію уваги, емоційний стан і загальну психічну стійкість людини [1]. Серед можливих проявів автор називає психічну втому, дратівливість, тривожність, труднощі з концентрацією та порушення сну. Особливістю сучасного цифрового середовища є те, що інформаційний потік практично не припиняється: новини, повідомлення та сповіщення надходять цілодобово.

Особливо відчутним це стає в соціальних мережах. Як зазначають автори матеріалу CRM Genesis, опублікованого на платформі CASES, соціальні мережі дають можливість швидко отримувати інформацію та підтримувати зв'язок з іншими людьми, але постійний потік новин може викликати відчуття інформаційного перевантаження, підвищувати рівень стресу і тривожності та створювати проблеми з концентрацією [2]. Крім того, тривале користування соціальними мережами може негативно впливати на сон, продуктивність та повсякденну взаємодію людини з оточенням.

Для української аудиторії проблема інформаційного перевантаження особливо актуальна через воєнний контекст. Значна частина контенту, який люди щодня бачать у соціальних мережах, пов'язана з небезпекою, втратами та іншими травматичними подіями. Міністерство охорони здоров'я України наголошує, що надмірне споживання важких новин та чутливого контенту може негативно впливати на самопочуття людини. У матеріалі МОЗ також підкреслюється необхідність свідомо ставитися до того, що, де і скільки людина читає, слухає або переглядає [3].

Одним із важливих проявів надмірного споживання інформації є постійна перевірка новин. Людина може відкривати соціальну мережу лише для того, щоб дізнатися про одну подію, але потім продовжувати гортати стрічку та шукати нові повідомлення. Юрій Зінкевич серед поведінкових проявів інформаційного перевантаження називає постійну перевірку телефону або пошти без реальної потреби та труднощі з відключенням від інформаційних потоків [1]. Таким чином, соціальні мережі можуть поступово формувати звичку постійно контролювати інформаційне середовище.

Подібна проблема спостерігається і під час споживання новин про війну. Постійне стеження за подіями може створювати ілюзію контролю: людині здається, що чим більше новин вона прочитає, тим краще буде розуміти ситуацію. Проте надмірна кількість повідомлень не завжди допомагає орієнтуватися в подіях. Навпаки, вона може посилювати тривожність та

емоційне виснаження. Саме тому МОЗ України радить користуватися перевіреними джерелами, обмежувати екранний час, фільтрувати інформацію та уникати контенту, який викликає сильні негативні переживання [3].

Важливим є також зміст інформації, яку споживає людина. У соціальних мережах поруч із новинами про війну, трагедії та небезпеку користувач може бачити розважальні матеріали, особисті історії та дописи інших людей. Через це інформаційне навантаження стає різноманітним і постійним. Автори CRM Genesis звертають увагу не лише на інформаційне перевантаження, а й на соціальне порівняння: користувачі часто бачать переважно позитивні моменти життя інших людей, що може формувати викривлене уявлення про реальність, впливати на самооцінку та викликати незадоволення власним життям [2].

Про негативні наслідки надмірного використання соціальних мереж також ідеться в матеріалі Дніпропетровського обласного центру контролю та профілактики хвороб. Серед можливих проблем називаються низька самооцінка, тривожність, депресивні прояви, страх пропустити важливу інформацію, порушення сну, зниження фізичної активності та труднощі у взаємодії з людьми в реальному житті [4]. Окремо зазначається, що страх пропустити важливу новину може спонукати людину ще частіше перевіряти соціальні мережі.

Водночас соціальні медіа не можна розглядати виключно як негативний чинник. Вони дають можливість підтримувати зв'язок із близькими, отримувати необхідну інформацію, знаходити однодумців та звертатися по допомогу. Особливо важливою ця функція є в умовах війни, коли люди можуть перебувати далеко від рідних або бути змушені змінювати місце проживання. Тому проблема полягає не в самому існуванні соціальних мереж, а в характері та обсязі їх використання.

Важливу роль у зменшенні негативного впливу інформаційного перевантаження відіграє інформаційна гігієна. Юрій Зінкевич рекомендує обмежувати кількість інформаційних джерел, визначати конкретний час для

перегляду новин і соціальних мереж та вимикати непотрібні сповіщення [1]. Подібні рекомендації містить і МОЗ України: використовувати перевірені джерела, дозувати час в інтернеті, уникати медіатригерів та робити перерви у споживанні інформації [3].

Отже, інформаційне перевантаження в соціальних медіа є актуальною проблемою для ментального здоров'я української аудиторії. Постійний потік новин, повідомлень і емоційно насиченого контенту може сприяти психічній втомі, тривожності, проблемам із концентрацією та порушенням сну. Особливої уваги ця проблема набуває в умовах війни, коли інформаційне середовище значною мірою наповнене повідомленнями про небезпеку та травматичні події. Водночас соціальні мережі залишаються важливим засобом комунікації та отримання необхідної інформації. Тому важливо не повністю відмовлятися від соціальних медіа, а формувати свідоме ставлення до інформації: обирати надійні джерела, обмежувати час перебування в мережі, робити інформаційні паузи та уникати надмірного споживання травматичного контенту.

Література:

1. Зінкевич Ю. Як інформаційне перевантаження впливає на психіку [Електронний ресурс] // Discovery. 22.05.2025. URL: https://discovery.v.ua/yak-informatsiyne-perevantazhennia-vplyvaie-na-psykhiku/ (дата звернення: 07.10.2026).

2. CRM Genesis. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я [Електронний ресурс] // CASES. 18.06.2024. URL: https://cases.media/article/vpliv-socialnikh-merezh-na-mentalne-zdorovya (дата звернення: 07.10.2026).

3. Міністерство охорони здоров'я України. Вберегти себе від медіатравми: як захоплення соцмережами та надмірне споживання новин впливають на ваше самопочуття [Електронний ресурс]. 29.11.2023. URL: https://moz.gov.ua/uk/vberegti-sebe-vid-mediatravmi-jak-zahoplennja-socmerezhami-ta-nadmirne-spozhivannja-novin-vplivajut-na-vashe-samopochuttja

(дата звернення: 07.10.2026).

4. Дніпропетровський обласний центр контролю та профілактики хвороб. Як уникнути негативних наслідків впливу соціальних мереж? [Електронний ресурс]. 23.12.2024. URL: https://dp.cdc.gov.ua/news/yak-unyknuty-negatyvnyh-naslidkiv-vplyvu-sotsialnyh-merezh/ (дата звернення: 07.10.2026).

5. Матеріали з електронного архіву Національного університету «Києво-Могилянська академія» [Електронний ресурс]. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb0e6305-a8e5-4fe6-a82e-1a698522bdc4/content (дата звернення: 07.10.2026).

6. Матеріали електронного репозитарію Сумського державного університету [Електронний ресурс]. URL: https://ssuir.sumdu.edu.ua/items/15056aee-016f-410b-b7f5-e622af8400d7 (дата звернення: 07.10.2026).

Підько Д. Є.
здобувач вищої освіти 4 курсу, спеціальності 061 «Журналістика»,
ННІ менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця, м. Харків
Науковий керівник – **Геращенко І.М.**
к.е.н., доцент, доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця, м. Харків

КОРОТКІ ВІДЕОФОРМАТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАЦІЇ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Цифрова трансформація сучасного медіасередовища супроводжується суттєвою зміною моделей виробництва, поширення та споживання інформації,

унаслідок чого соціальні мережі поступово перетворюються з переважно комунікаційних платформ на багатофункціональне інформаційне середовище, у межах якого відбуваються не лише міжособистісна взаємодія та обмін контентом, а й формування суспільних уявлень, поширення просвітницьких повідомлень, створення соціальних наративів та забезпечення доступу до інформації, пов'язаної зі здоров'ям і психологічним благополуччям. Особливої актуальності набуває комунікація про ментальне здоров'я, оскільки в умовах суспільної нестабільності, тривалого впливу воєнних подій, інформаційного перевантаження та постійної невизначеності зростає потреба населення у доступній, зрозумілій та водночас достовірній інформації щодо психологічного стану людини, способів отримання соціальної підтримки та можливостей звернення по професійну допомогу.

В українському суспільстві питання ментального здоров'я набуває особливого значення, що зумовлює необхідність пошуку ефективних каналів комунікації з різними групами населення, передусім із молоддю, яка є однією з найбільш активних аудиторій соціальних мереж. Дослідження соціальної підтримки та копінг-ресурсів молоді свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем сприйманої соціальної підтримки та показниками тривожності й депресивних проявів, що дозволяє розглядати комунікаційне середовище як один із чинників, здатних сприяти формуванню ресурсів психологічної адаптації [1]. Відповідно, соціальні мережі доцільно розглядати не виключно як джерело потенційних психологічних ризиків, а і як простір, у якому можуть формуватися підтримувальні комунікації, поширюватися соціально корисна інформація та створюватися умови для підвищення обізнаності населення щодо проблем ментального здоров'я.

Однією з найбільш характерних тенденцій сучасного цифрового медіасередовища є активне поширення коротких відеоформатів, представлених насамперед у TikTok, Instagram Reels та YouTube Shorts, які ґрунтуються на поєднанні стислого інформаційного повідомлення, динамічної візуальної

подачі, текстових елементів, звукового супроводу, монтажних прийомів та інтерактивної взаємодії з користувачем. Особливість такого формату полягає не лише у скороченні тривалості повідомлення, а й у зміні самої логіки комунікації, оскільки автор змушений структурувати значний обсяг інформації таким чином, щоб упродовж короткого проміжку часу сформувати увагу аудиторії, окреслити проблему, передати основну тезу та запропонувати певний напрям подальшої дії або пошуку інформації [2].

У цьому контексті коротке відео може розглядатися як специфічний інструмент цифрових медіакомунікацій, який дає змогу адаптувати складну соціально значущу проблематику до особливостей сучасного інформаційного споживання. Зокрема, у сфері ментального здоров'я за допомогою коротких відеоформатів можуть висвітлюватися питання емоційного виснаження, стресу, тривожності, соціальної ізоляції, психологічної самодопомоги, важливості соціальної підтримки, необхідності звернення до психолога чи психотерапевта, а також проблеми стигматизації психічних розладів. При цьому комунікаційна цінність такого формату визначається не лише можливістю швидко передати інформацію, а й здатністю поєднати раціональний та емоційний компоненти повідомлення, що є особливо важливим для соціально чутливих тем (рис. 1) [3-4].

Модель комунікації про ментальне здоров'я за допомогою коротких відеоформатів передбачає послідовне проходження кількох взаємопов'язаних етапів. Початковим етапом є визначення проблеми або інформаційного приводу, який потребує висвітлення та має суспільну значущість. На основі визначеної проблематики створюється коротке відеоповідомлення, зміст якого адаптується до особливостей сприйняття інформації в соціальних мережах. Наступним етапом є привернення уваги користувачів та їхнє емоційне залучення за допомогою доступного викладу, візуальних елементів і зрозумілої подачі матеріалу. Після цього відбувається взаємодія з аудиторією, яка може реалізовуватися через перегляди, коментарі, реакції, поширення відео та інші

форми зворотного зв'язку.

Результатом такої комунікації має стати підвищення обізнаності аудиторії про ментальне здоров'я та формування відповідального ставлення до питань психологічного благополуччя. Важливим завершальним етапом є спрямування користувачів до розширеної перевіреної інформації або професійної допомоги, якщо порушена проблема потребує фахового втручання. Отже, запропонована модель відображає роль короткого відео як початкового інструменту інформування, залучення аудиторії та подальшої навігації до достовірних інформаційних ресурсів і професійної підтримки (розроблено автором) [3–4].

Як свідчить запропонована модель, короткий відеоформат доцільно розглядати не як самодостатній засіб повного розкриття складної психологічної проблеми, а передусім як початковий елемент комунікаційного ланцюга, функція якого полягає у привернення уваги до певної проблеми, формуванні первинного розуміння її сутності та мотивації користувача до подальшого ознайомлення з достовірною інформацією. Такий підхід є особливо важливим у комунікації про ментальне здоров'я, оскільки складність психологічних явищ та індивідуальний характер їх прояву практично унеможливлюють їх адекватне пояснення в межах одного короткого повідомлення.

Однією з ключових переваг коротких відеоформатів у цьому контексті є їхня здатність забезпечувати високу доступність інформації, оскільки користувач може ознайомитися з основним змістом повідомлення без значних часових витрат, а поєднання вербальних, візуальних та аудіальних елементів створює можливість представлення складних понять у більш зрозумілій формі. На відміну від суто текстового повідомлення, коротке відео дозволяє одночасно використовувати усне пояснення, субтитри, графічні елементи, візуальні метафори, приклади повсякденних ситуацій та емоційно нейтральний або підтримувальний тон комунікації, що розширює можливості адаптації контенту до різних категорій аудиторії [5].

Важливим аспектом функціонування коротких відеоформатів є також

алгоритмічний характер поширення контенту, за якого повідомлення може потрапити до користувачів, які безпосередньо не здійснювали пошук відповідної інформації та не підписані на сторінку автора. З одного боку, це створює значні можливості для соціальної комунікації, оскільки інформація про ментальне здоров'я може поширюватися серед широкої аудиторії та виходити за межі спеціалізованих інформаційних ресурсів. З іншого боку, алгоритмічне поширення не гарантує достовірності контенту, тому популярність відео, кількість переглядів або високий рівень залучення аудиторії не можуть розглядатися як показники наукової обґрунтованості інформації.

Для українського інформаційного середовища додатковим чинником є поширення дезінформації, зокрема у сфері здоров'я. Дослідження використання соціальних мереж в Україні в умовах пандемії COVID-19 засвідчило актуальність проблеми фейкової інформації та необхідність формування у користувачів навичок критичного оцінювання цифрового контенту [4]. У контексті комунікації про ментальне здоров'я ця проблема набуває особливого значення, оскільки неправдива або спрощена інформація може сприяти самодіагностиці, формуванню хибних уявлень про психологічні розлади та використанню неефективних або потенційно небезпечних способів самодопомоги.

Одним із найбільш суттєвих ризиків коротких відеоформатів є редукція складного психологічного явища до набору окремих ознак або універсальних рекомендацій, у зв'язку з цим автори контенту мають чітко розмежовувати інформаційно-просвітницьке повідомлення та професійну діагностику, наголошуючи на тому, що окремі симптоми або емоційні переживання самі по собі не є достатньою підставою для встановлення певного психологічного чи психіатричного стану. Певний потенціал у цьому контексті має залучення до створення контенту психологів, психотерапевтів, лікарів та інших компетентних фахівців, які можуть адаптувати професійні знання до особливостей соціальних мереж. Дослідження комунікації українських

медичних лідерів думок демонструє значення доступної мови, якісного візуального контенту, регулярної взаємодії з аудиторією та використання цифрових каналів для побудови довіри [5]. У практичному аспекті доцільно використовувати структурну модель короткого відео, яка передбачає послідовне поєднання комунікаційного гачка, постановки проблеми, короткого пояснення, практичного орієнтира та рекомендації щодо подальшого пошуку інформації або професійної допомоги. Така структура дозволяє зберегти динамічність відео, одночасно забезпечуючи логічну завершеність повідомлення та знижуючи ризик його сприйняття як категоричної універсальної рекомендації.

Отже, короткі відеоформати є перспективним інструментом сучасних медіакомунікацій у сфері ментального здоров'я, оскільки поєднують доступність, візуальну виразність, емоційну залученість, інтерактивність та потенційно широке алгоритмічне охоплення аудиторії. Водночас їх використання у соціально чутливій тематиці потребує особливої комунікаційної та етичної відповідальності, оскільки прагнення до лаконічності, віральності та високої залученості не повинно призводити до спрощення психологічних явищ, самодіагностики, поширення недостовірної інформації або стигматизації людей із ментальними труднощами.

Таким чином, коротке відео доцільно трактувати передусім як інструмент первинної комунікації та навігації в інформаційному середовищі, який здатний привернути увагу до проблеми, сформувати первинне розуміння її значення та спрямувати користувача до більш ґрунтовної й професійної інформації. За умови дотримання принципів доказовості, етичності, доступності, контекстності та емпатійності короткі відеоформати можуть сприяти підвищенню медіаграмотності у сфері здоров'я, нормалізації відкритого обговорення ментального здоров'я та формуванню культури своєчасного звернення по професійну допомогу.

Література:

1. Асєєва Ю. О., Ковальська Н. А., Нікіфорова П. П. Соціальна підтримка та копінг-ресурси в регуляції тривожності молоді. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 3–8. DOI: 10.32782/3041-2005/2026-1.1.

2. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3. С. 19–25. DOI: 10.32782/3041-2005/2024-3-4.

3. Вдовіченко О. В., Асєєва Ю. О., Понянська Д. О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 266–270. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.52.45.

4. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social Media Use and Its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 58–68. DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.

5. Godard R., Holtzman S. Are Active and Passive Social Media Use Related to Mental Health, Wellbeing, and Social Support Outcomes? A Meta-Analysis of 141 Studies. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2024. Vol. 29, No. 1. DOI: 10.1093/jcmc/zmad055.

Полякова А.О.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
м. Харків,Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Сьогодні TikTok, Instagram, YouTube та інші цифрові платформи стали важливою частиною повсякденного життя. Вон дають можливість спілкуватися, отримувати інформацію, навчатися, самовиражатися та знаходити однодумців. Але соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на ментальне здоров'я молоді, наприклад, постійний інформаційний потік, кібербулінг, порівняння себе з іншими та проблеми зі сном. [4].

Особливо актуальною ця проблема є в умовах інформаційного перевантаження. Молоді люди щодня стикаються з великою кількістю новин та публікацій, серед яких, особливо сьогодні, більшу частину можуть становити негативні матеріали. Постійне споживання такого контенту підвищує рівень тривожності, створює відчуття небезпеки та ускладнює емоційне відновлення [5]. Тому важливим є обмеження негативного впливу соціальних мереж і пошук способів використання цифрового середовища для підтримки психологічного благополуччя.

Однією з основних можливостей соціальних мереж є підтримка соціальних зв'язків. Онлайн-платформи дозволяють молоді підтримувати спілкування з радними та однодумцями незалежно від відстані. Соціальна

взаємодія є важливою складовою психологічного здоров'я, а можливість отримати підтримку від людей зі схожим досвідом може зменшувати відчуття самотності та ізоляції [4]. Особливо важливим це може бути для молодих людей, які через навчання, переїзд, війну або інші обставини не мають можливості постійно спілкуватися наживо.

Ще одним напрямом позитивного використання соціальних мереж є формування груп взаємної психологічної підтримки. У цифровому світі молодь може знаходити людей зі схожими інтересами, життєвими ситуаціями або психологічними труднощами. Такі спільноти створюють можливість обмінюватися власним досвідом, отримувати психологічну підтримку та відчувати приналежність до певної групи. Соціальні мережі в цьому випадку стають простором, де людина може відчути, що її переживання зрозумілі іншим, поділитися своїм досвідом та послухати поради.

Важливе значення має також психологічний контент. Соціальні мережі містять велику кількість матеріалів про стрес, тривожність, емоційне вигорання, самооцінку, сон та способи підтримки психологічного здоров'я. Вільний доступ до постів з такою інформацією може допомогти молодій людині краще зрозуміти власний емоційний стан та вчасно звернути увагу на проблеми. Крім того, через соціальні мережі можна дізнатися про психологів, громадські організації, гарячі лінії та інші ресурси професійної допомоги.

Я вважаю, що окремо варто зазначити можливості соціальних мереж для самовираження та творчості. Молодь використовує цифрові платформи для створення відео, фотографій, музики, текстів та інших видів контенту. Така діяльність може бути способом вираження емоцій, обміну власним досвідом і пошуку підтримки з боку аудиторії. Дослідники також звертають увагу на те, що соціальні мережі можуть бути простором для самовираження та взаємодії, хоча одночасно вони містять низку психологічних ризиків [1].

Також позитивну роль на психологічне здоров'я може відігравати й естетичний та розважальний контент. Атмосферні відео, музика, кулінарні

ролики, творчі процеси або відеоблоги з повсякденного життя можуть допомагати тимчасово переключати увагу з негативної інформації. Такий контент не є професійним методом психологічної допомоги, проте, як на мене, може виконувати функцію короткого емоційного відпочинку та сприяти відновленню після інформаційного навантаження[2].

Але варто пам'ятати, що використання соціальних мереж як інструменту підтримки ментального здоров'я потребує свідомого та відповідального підходу. Соціальні мережі можуть сприяти соціалізації, самовираженню та отриманню корисної інформації, але й надмірне використання може мати протилежний ефект [4]. Наприклад, з власного досвіду, постійне порівняння себе з іншими користувачами, які демонструють переважно позитивні сторони свого життя, може призводити до зниження самооцінки та виникнення відчуття власної невідповідності певним стандартам [4].

Великою сучасною проблемою є також порушення режиму сну. Використання соціальних мереж у вечірній та нічний час може скорочувати тривалість відпочинку молоді та негативно впливати на його якість [3]. Недостатній сон, своєю чергою, може посилювати емоційне напруження, погіршувати концентрацію та негативно позначатися на психологічному стані в цілому. Тому важливо відстежувати кількість часу, проведеному в онлайні, для запобігання проблем з нервовою системою.

Отже, таким чином, соціальні мережі мають подвійний вплив на ментальне здоров'я молоді. З одного боку, вони можуть бути джерелом інформаційного перевантаження, тривожності, порівняння та проблем зі сном [5]. З іншого боку, звісно за умови свідомого використання, вони можуть підтримувати соціальні зв'язки, сприяти самовираженню і допомагати знаходити спільноти взаємної підтримки [4].

Тому, на мою думку, соціальні мережі треба розглядати не лише як потенційний фактор ризику, а й як додатковий інструмент підтримки ментального здоров'я молоді. Але важливо правильно їх використовувати та

робити це свідомо. Ретельно обирати контент, обмежувати інформаційне перевантаження, підтримувати позитивної комунікації та дотримуватись норми перебування в онлайні, все це може сприяти більш безпечній взаємодії з цифровим середовищем. Але й соціальні мережі не повинні замінювати професійну психологічну підтримку, вони мають розглядатися як один із додаткових ресурсів підтримки ментального здоров'я молоді.

Література:

1. Вихованець Р. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я молоді // URL: https://ru.scribd.com/document/991784977/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6-%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2-%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96 (дата звернення: 08.10.2026).

2. Коломийська міська територіальна громада. Соціальні мережі та підлітки: як онлайн-простір впливає на ментальне здоров'я // Офіційний сайт Коломийської міської територіальної громади. URL: https://kolomyichiska-gromada.gov.ua/news/1769008288/ (дата звернення: 08.10.2026).

3. Соцмережі, сон і психічне здоров'я підлітків: що показують сучасні дослідження та чому проблема складніша, ніж здається //URL: https://knowledge.org.ua/socmerezhi-son-i-psihichne-zdorov-ja-pidlitkiv-shho-pokazujut-suchasni-doslidzhennja-ta-chomu-problema-skladnisha-nizh-zdaietsja/ (дата звернення: 08.10.2026).

4. Bamford-Beattie C. Соціальні мережі та психічне здоров'я підлітків // Kidslox. 2023. URL: https://kidslox.com/ua/guide-to/social-media-and-mental-health/ (дата звернення: 08.10.2026).

5. Як соцмережі впливають на ментальне здоров'я підлітків // Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб. URL:

https://vn.cdc.gov.ua/news/yak-sotsmerezhi-vplyvayut-na-mentalne-zdorov-ya-pidlitkiv/ (дата звернення: 08.10.2026).

6. Вплив соціальної мережі на психічне здоров'я сучасної молоді // Репозитарій Харківського національного університету внутрішніх справ. URL: https://dspace.univd.edu.ua/entities/publication/46a76e0a-fdcf-4eb6-a5b2-b222e7c0acad (дата звернення: 08.10.2026).

Посохова Д. Л.
здобувачка вищої освіти
4 курс навчання, 6.03.061.030.23.1,
спеціальність «Журналістика», ННІ Менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця,
Харків, Україна.
Науковий керівник – Просяник О. П.,
доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця

ЦИФРОВИЙ ЕСТЕТИЧНИЙ КОНТЕНТ ЯК РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГОЗДОРОВ'Я

У сучасній комунікативній парадигмі ментальне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних чи соматичних патологій, а як цілісний стан психологічного добробуту, що є необхідною умовою резильєнтності особистості та соціуму в умовах системних суспільних викликів. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ментальне здоров'я передбачає стан добробуту, за якого людина здатна реалізовувати власний творчий потенціал, долати стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти [1].

Еволюція наукового розуміння цього феномену в медіатизованому світі пройшла кілька етапів:

1940–1950-ті рр.: опрацювання теми у вузькому клінічному контексті (психіатрія та індивідуальна психологічна допомога) [2, с. 88];

1960–1970-ті рр.: відокремлення поняття від стаціонарного лікування та розгляд його як соціального явища, зумовленого втомлюваністю, стресами та суспільними конфліктами [2, с. 88];

1980–2000-ні рр.: означення проблематики в системі публічної політики, державного управління та соціальних комунікацій [2, с. 89];

2010–2020-ті рр.: глобальна мейнстримізація теми в масмедіа, зумовлена пандемією COVID-19, інфодемією, викликами воєнного стану, відчуттям тривалої невизначеності та незахищеності.

В українському науковому й медійному дискурсах систематичний розгляд ментального здоров'я активізувався лише з початку 2000-х років, пройшовши шлях від педагогічних концепцій до усвідомлення його як стратегічного ресурсу національної безпеки.

Унаслідок кумулятивного впливу пандемії та повномасштабного воєнного вторгнення психоемоційний стан населення України зазнає виснажливого деструктивного тиску. За таких умов виникає потреба в пошуку доступних медіатизованих інструментів психопрофілактики та саморегуляції, серед яких ключове місце посідає цифровий естетичний контент. Мистецтво як форма відображення дійсності у художніх образах [1] у сучасному інформаційному середовищі набуває виражених медійно-комунікативних функцій:

1. *Нейроестетичний та адаптивний вплив:* за даними досліджень *Mental Health Foundation*, залучення до арт-практик знижує рівень тривожності, долає депресивні стани та покращує настрій [3]. Дослідниця С. Мегзамен підкреслює, що сприйняття естетичного контенту діє подібно до медитації, сприяючи нормалізації функціонального стану головного мозку.

2. *Компенсація соціальної відчуженості:* експерти ВООЗ фіксують, що творча діяльність та її медійне репрезентування допомагають опрацьовувати складновербалізовані емоції й долати самотність, реалізуючи принцип психоемоційного очищення.

3. *Трансформація в цифрові формати:* у сучасній медіареальності онлайн-галереї, мультимедійний арт-контент, електронні книги, відеопоезія та аудіовізуальні твори стають доступними ресурсами «психологічної самодопомоги у кишені».

Важливим каналом трансляції культури ментальної гігієни є медіапростір навчальних закладів. Для освітнього процесу наявність комунікаційних компонентів, спрямованих на психоемоційне розвантаження здобувачів освіти, є обов'язковою. Здійснення інтеграції арт-терапевтичних елементів (експресивний дизайн, візуальний сторітелінг), а також впровадження коротких мультимедійних «пауз естетичного споглядання» під час навчання сприяють зниженню когнітивного навантаження, зняттю стресу та формуванню свідомого ставлення до власного ментального стану.

Висновки. В умовах сучасних суспільних викликів медіакомунікація має виконувати не лише інформаційну, а й емпатично-відновлювальну функцію. Трансляція цифрового естетичного контенту, медіатизація мистецьких практик і систематична промоція навичок психологічної самодопомоги є важливими ресурсами мінімізації інформаційного стресу, збереження ментального здоров'я особистості та забезпечення загальної соціокультурної стійкості суспільства.

Література:

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

2. Дубич Сергій. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 3-4 (33).2024. Поняття ментального здоров'я особистості у працях українських

та зарубіжних вчених [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/465/389

3. Mental Health Foundation. How arts and creativity can support mental health. URL: https://www.mentalhealth.org.uk/

Просяник О.П.
доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ТРАНСФОРМАЦІЯ КОМУНІКАЦІЙНИХ ПРАКТИК В УМОВАХ КРИЗ

Сучасний інформаційний простір функціонує в умовах перманентних криз, екзистенційних загроз та інформаційних війн. Неперервний потік новинного контенту та візуалізація трагічних подій суттєво змінили зв'язок між медіаспоживанням та психоемоційним станом суспільства. Концепт «медіа як дзеркала реальності» змістився у бік «медіа як фактора формування ментального здоров'я».

Забезпечення психологічної стійкості авдиторії та збереження етичних норм журналістики стають ключовими комунікаційними викликами сьогодення. Постає потреба переосмислення стандартів подачі інформації, розвитку медіаграмотності та впровадження принципів травма-інформованої комунікації [1].

Швидкість розповсюдження інформації та її доступність формують низку деструктивних поведінкових і психологічних патернів у споживачів. До таких патернів, відносимо:

компульсивне гортання негативних новин. У прагненні знизити тривожність через пошук інформації людина потрапляє в замкнене коло, де кожен новий негативний тригер лише посилює відчуття безпорадності та хронічного стресу;

вторинну травматизацію, яка викликає ефект опосередкованого переживання травми. Графічний контент, фото- та відеосвідчення руйнувань чи насильства здатні викликати симптоми, подібні до ПТСР, навіть у людей, які перебувають у відносній безпеці;

емоційну виснаженість та сенсорну десенсибілізацію. Хронічне перевантаження гострими інформаційними приводами спричиняє або постійну тривожність, або емоційне заніміння – втрату здатності до емпатії та рефлексії через захисні механізми психіки [2, 3].

Традиційні журналістські стандарти (оперативність, точність, нейтральність) в умовах масової травми вимагають розширення етичними орієнтирами. Травма-інформована комунікація висуває нові вимоги до роботи медіа. Серед таких нових вимог є відмова від клікбейту, сенсаційності та надмірної графічності при висвітленні трагічних подій, обов'язкове попередження про делікатний або травмуючий контент, повага до переживань постраждалих і свідків, запобігання повторній травматизації під час збору матеріалу.

Працівники медіа під час криз виступають першою лінією інформаційного фронту. Вони піддаються високому ризику професійного та емоційного вигорання через роботу з травматизуючим первинним матеріалом. Часто медійнику, журналісту важко встановити чітку межу між професійним та особистим життям у кризовий період. До цього додається хронічний стрес і висока відповідальність за достовірність даних. Редакційна політика сучасних медіа має включати внутрішні протоколи психологічної підтримки, ротації кадрів та культуру психологічної безпеки всередині колективу [4].

Конструктивною відповіддю на виклики медіапростору, на наш погляд, є

не повна ізоляція від новин, а перехід від пасивного споживання до свідомої інформаційної гігієни. З боку медійників і журналістів це може і має бути висвітлення не лише проблем і катастроф, а й висвітлення шляхів подолання криз, прикладів взаємодопомоги та самоорганізації. Йдеться про журналістику рішень. Це повертає суб'єктність та суб'єктивне відчуття контролю аудиторії.

З боку авдиторії дії для вирішення проблеми полягають у розвитку критичного мислення та медіаграмотності, що забезпечить здатність розпізнавати дезінформацію, маніпуляції та емоційні гачки. Людина може сама, наприклад, встановити для себе часові і просторові межі для перегляду новин (відмова від новин за 2 години до сну чи під час їжі).

Медіа в умовах суспільних викликів мають потужний подвійний потенціал: вони можуть як посилювати колективну тривогу й дестабілізувати ментальне здоров'я, так і ставати інструментом консолідації, підтримки та психологічної адаптації суспільства [5]. Формування стійкого інформаційного середовища вимагає спільних зусиль, а саме відповідальності медіавиробників через впровадження травма-інформованої журналістики та свідомого підходу з боку аудиторії через дотримання правил інформаційної гігієни.

Література:

1. McNaughton-Cassill M. E. The news media and psychological distress. *Anxiety, Stress & Coping*, 14(2), p.193–211.

2. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія.* Т. 15(2). 2024. С. 231-219. URL: https://humstudios.com.ua /web /uploads/pdf/15.2%20(2)-213-219.pdf

3. News consumption and your mental health. URL: https://changemh.org/resources/news-consumption-and-your-mental-health/?utm_source=gemini#:~:text=It%20can%20be%20particularly%20helpful%20

to%20take,limit%20how%20long%20you%20spend%20reading%20it.

4. Safe&Sane Platform. *Report on mental health and resilience among journalists.* 2024. URL: https://safe-and-sane.thinkific.com/courses/mental-health-resilience-study

5. Сергацкова К. Ментальне здоров'я медійників: унікальний контекст роботи українських журналістів. НСЖУ. URL: 2024. https://nsju.org/novini/mentalne-zdorovya-medijnykiv-unikalnyj-kontekst-roboty-ukrayinskyh-zhurnalistiv-vymagaye-kompleksnogo-psyhologichnogo-pidhodu/

Смородська Ксенія Олександрівна
здобувачка вищої освіти, спеціальність А6 «Спеціальна освіта»,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Казачінер Олена Семенівна**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри корекційної психопедагогіки та здоров'я людини,
Харківський національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Ментальне здоров'я людини формується під впливом багатьох чинників, серед яких важливе місце посідає соціальне оточення. Родина, друзі, колеги, однолітки та інші значущі люди можуть впливати на емоційний стан, відчуття безпеки й здатність справлятися з життєвими труднощами. Особливо відчутною роль соціальних зв'язків стає під час тривалого стресу, коли звичний спосіб життя порушується, а людина стикається з невизначеністю, втратами або обмеженням можливостей.

Бондарчук О. І. та Пінчук Н. І. пов'язують підтримку психологічного здоров'я з умовами життєдіяльності особистості та наголошують на значенні внутрішньоособистісних, міжособистісних та інституційних ресурсів [1]. Соціальна підтримка проявляється у різних формах. Людина може потребувати емоційної присутності, уважного ставлення, поради, конкретної допомоги у побутових справах або інформації, яка допоможе зорієнтуватися у складній ситуації. Важливим є також саме відчуття, що поруч є люди, до яких можна звернутися без страху осуду чи знецінення переживань. П'янківська Л. В. розглядає соціальну підтримку в умовах війни як ресурс взаємодії особистості із соціальним середовищем і виділяє її прояви на мікро-, мезо- та макрорівнях. На рівні найближчого оточення значення мають родина, друзі, сусіди та колеги, а на ширшому рівні – соціальні групи, організації й суспільні інституції [2].

Війна особливо чітко показує, наскільки важливими є людські зв'язки в періоди тривалого напруження. Спілкування з близькими допомагає не залишатися сам на сам із переживаннями, зберігати звичний ритм життя та швидше помічати зміни у власному психологічному стані. Підтримка може бути зовсім простою – розмова, присутність поруч, допомога у повсякденних справах, спільне проведення часу або готовність вислухати. Водночас потреби людини можуть змінюватися залежно від ситуації, тому одна форма підтримки не підходить усім. П'янківська Л. В. підкреслює багатоформність соціальної підтримки та її значення як ресурсу подолання стресу й травматичних переживань [2].

В українському суспільстві проблема підтримки ментального здоров'я набула особливої гостроти після початку повномасштабної війни. Тривала небезпека, вимушене переміщення, втрата близьких, руйнування звичних соціальних зв'язків і постійна невизначеність впливають на психологічний стан людей різного віку. Панок В. Г. та Куліш Т. І. наголошують на потребі розвивати підтримку не тільки на рівні окремої людини, а й у громадах та державних структурах. Автори пов'язують збереження ментального здоров'я із

доступністю психологічної допомоги, роботою фахівців, діяльністю громад та можливістю своєчасно отримати необхідні послуги [3].

Велику роль у цій сфері відіграє доступність допомоги безпосередньо за місцем проживання людини. Коли психологічні та соціальні послуги існують поруч із повсякденним середовищем, звернення по допомогу не потребує складного пошуку або тривалого очікування. Збітнєва О., Чабан О. та Омелянович В. розглядають розвиток сфери психічного здоров'я та психосоціальної підтримки як спільне завдання різних державних і суспільних структур. Автори акцентують увагу на міжвідомчій взаємодії, доступності послуг, попередженні психічних розладів і підтримці стійкості громад [4].

Особливу роль соціальна підтримка відіграє в молодому віці, коли активно формуються особистісна автономія, система цінностей, професійні плани та коло значущих соціальних зв'язків. Війна створює додаткове навантаження на цей період життя й підсилює потребу у прийнятті, розумінні та відчутті приналежності. Асєєва Ю. О., Ковальська Н. А. та Нікіфорова П. П. дослідили 68 осіб віком від 18 до 24 років і встановили негативний зв'язок між сприйманою соціальною підтримкою та рівнем тривожності. Загальний показник соціальної підтримки мав кореляцію з тривожністю на рівні $r = –0,48$, а з депресивними проявами – $r = –0,50$; найбільший зв'язок із тривожністю зафіксовано щодо підтримки з боку друзів – $r = –0,45$ [5].

Результати дослідження дають підстави звернути увагу саме на якість близьких стосунків. Велика кількість знайомих або формальних контактів не завжди означає, що людина відчуває підтримку. Значно більше значення може мати наявність хоча б кількох людей, яким можна довіряти й поруч із якими не потрібно приховувати власні переживання. Особливо важливою є підтримка без надмірного контролю та нав'язування непроханих порад. Людина має відчувати повагу до власних меж і право самостійно визначати, якої допомоги вона потребує [2; 5].

Соціальна підтримка пов'язана з емоційним спілкуванням та із

можливістю отримати конкретну допомогу. Побутові справи, догляд за дитиною, супровід до медичної установи, пошук необхідної інформації або допомога у вирішенні організаційних питань можуть зменшити щоденне навантаження та звільнити частину психологічних ресурсів. Водночас людина не завжди може самостійно визначити, яка саме підтримка їй потрібна. Тут важливими стають уважне спілкування та готовність оточення почути прохання без знецінення проблеми. Бондарчук О. І. та Пінчук Н. І. наголошують на значенні міжособистісних умов підтримки психологічного здоров'я й відновлення особистості після стресових впливів [1].

Соціальне оточення також може впливати на своєчасність звернення по професійну допомогу. Людина, яка має близьких, здатних спокійно поставитися до її психологічних труднощів, частіше може відкрито говорити про свій стан і не відкладати звернення до фахівця. Підтримка родини, друзів або колег у цьому разі не замінює психологічної чи психіатричної допомоги, а доповнює її. Панок В. Г. та Куліш Т. І. підкреслюють потребу поєднувати допомогу окремій особистості з можливостями громади та відповідних служб, оскільки ментальне здоров'я залежить і від доступності професійної підтримки [3].

Збереження ментального здоров'я потребує середовища, у якому людина не залишається сам на сам із труднощами. Близькі стосунки, підтримка друзів, допомога в повсякденних справах, участь у житті громади та доступ до професійних послуг формують сукупність ресурсів, які можуть полегшувати переживання стресу. Водночас, результат залежить від того, наскільки підтримка відповідає реальним потребам людини, чи є вона добровільною та чи зберігає повагу до особистих меж.

Отже, соціальна підтримка відіграє вагому роль у збереженні ментального здоров'я особистості, оскільки надає людині емоційні, практичні та інформаційні ресурси у складних життєвих ситуаціях. Найбільше значення мають довірливі стосунки з близькими людьми, підтримка друзів, практична

допомога та можливість своєчасно звернутися до психологічних і соціальних служб. В умовах війни роль соціального оточення посилюється через тривалі стресові впливи, втрати, вимушені зміни способу життя та порушення звичних соціальних зв'язків. Підтримувальне середовище сприяє збереженню психологічних ресурсів людини, своєчасному реагуванню на труднощі та зверненню по професійну допомогу за потреби. Розвиток доступної системи міжособистісної, громадської та професійної підтримки створює необхідні умови для підтримання ментального здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Література:

1. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки».* 2023. Т. 25, № 54. С. 28–43. URL: https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/642

2. П'янківська Л. В. Соціальна підтримка особистості в умовах війни: український і зарубіжний досвід. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія».* 2022. Т. 8, № 2. С. 76–84. URL: https://pp-msu.com.ua/uk/journals/tom-8-2-2022/sotsialna-pidtrimka-osobistosti-v-umovakh-viyni-ukrayinsky-i-zarubizhny-dosvid

3. Панок В. Г., Куліш Т. І. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України.* 2024. Т. 6, № 2. С. 1–7. URL: https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/505

4. Збітнєва О., Чабан О., Омелянович В. Цільова модель «Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» як відповідь на руйнівний вплив війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2024. Т. 9, № 3. URL: https://uk.e-

medjournal.com/index.php/psp/article/view/539

5. Асєєва Ю. О., Ковальська Н. А., Нікіфорова П. П. Соціальна підтримка та копінг-ресурси в регуляції тривожності молоді. *Ментальне здоров'я.* 2026. № 1. С. 8. URL:https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/159

Starkova H.
PhD, Associate Professor,
Department of Business Journalism and Digital Media,
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Kharkiv, Ukraine;
Guest Lecturer, European University Viadrina, Frankfurt (Oder), Germany

NAVIGATING THE INFODEMIC AND TRAUMA: TRANSFORMATION OF PROFESSIONAL VALUES AMONG UKRAINIAN MEDIA STUDENTS

The prolonged existential war in Ukraine has created an environment of extreme physical and psychological precarity for the emerging media workforce. Operating on the frontlines of a sophisticated information war and "infodemic" [8], media students face significant mental health challenges, including high risks of professional burnout [1; 2].

Based on a longitudinal analysis of Ukrainian media students surveyed by the Department of Business Journalism and Digital Media at the Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics before the full-scale invasion (2022) and during the protracted war phase (2024) [6], we observe the abrupt termination of the "psychosocial moratorium" [3] – a protected developmental period typically afforded to university students in peacetime. Stripped of this psychological and economic safety, students have undergone an accelerated, forced maturation, shifting from post-

materialist creative aspirations to hyper-pragmatic survival strategies.

From a media and communications perspective, this psychological adaptation has manifested in the emergence of "epistemic agency" [4]. As a coping mechanism against weaponised, manipulative influences and fake news, the future workforce has actively pushed back against epistemic vulnerability, radically redefining media competence. Our data reveals a massive rejection of vanity metrics: the pursuit of "sensationalism" as a primary job priority plummeted from 27.8% in 2022 to just 13.5% in 2024. Concurrently, a state of ethical hyper-vigilance surged, with the prioritisation of "accuracy/reliability" reaching 89.5% and the intrinsic valuation of "professional responsibility" nearly doubling from 36.1% to 59.4% [6].

Crucially, this structural adaptation is accompanied by profound changes in everyday media consumption habits, which serve as vital mechanisms for psychological preservation. Qualitative data reveal that Ukrainian youth actively construct Cognitive Firewalls and practice Affective Hygiene to mitigate severe emotional exhaustion [5; 7]. They deliberately limit their exposure to algorithmically driven mainstream news, opting instead for community-curated, local Telegram channels to acquire necessary security updates without the accompanying emotional fatigue.

Furthermore, engagement with digital folklore, particularly crisis internet memes, has evolved from entertainment into a Defensive Communication Strategy (DCS) [7]. Students utilise trauma-shielding humour as an affective filter to process the severe realities of the invasion. This practice prevents paralysis and sustains societal vigilance, demonstrating that humour in high-threat environments serves as an essential cognitive shield rather than a sign of political apathy.

However, this accelerated maturation and hyper-pragmatism carry inherent mental health risks. When education and journalism are stripped of their self-actualising qualities and repurposed primarily as utilitarian instruments for survival, the emerging workforce risks profound psychological depletion and cynicism. The loss of the developmental "moratorium" [3] means these young professionals enter

the workforce already emotionally exhausted, making them exceptionally vulnerable to burnout [1].

Consequently, supporting the mental health of media students requires a paradigm shift in higher education. Post-war educational policies must align with a "pedagogy of resilience" [2]. Universities must pivot from purely abstract theoretical training to equipping students with practical crisis-management skills, physical and digital security training, and trauma-informed reporting techniques. By acknowledging the pragmatic and emotional needs of the future workforce, educational institutions can transform from mere centres of knowledge into vital ecosystems of psychological support and national resilience.

Література:

1. Borysov R., Konstantinova A., Khalimonenko N., Antypovych O. Impact of War on Youth in Ukraine: National Study. Analytical Report 2025 / Rating Group ; Ministry of Youth and Sports of Ukraine ; UNDP in Ukraine. Kyiv, 2025. 105 p. URL: https://www.undp.org/ukraine/publications/impact-war-youth-ukraine-2025 (date of access: 27.09.2026).

2. Brukhovetska O. Mental health of higher education students: the need for preservation under wartime conditions. Bulletin of Postgraduate education (Series Social and Behavioral Sciences; Management and Administration). 2025. Vol. 34, no. 63. P. 49–70. URL: https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70 (date of access: 27.09.2026).

3. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

4. Fricker M. Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing. Oxford : Oxford University Press, 2007. URL: https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198237907.001.0001 (date of access: 27.09.2026).

5. Papacharissi Z. Affective publics and structures of storytelling: sentiment,

events and mediality. Information, Communication & Society. 2016. Vol. 19, No. 3. P. 307–324. URL: https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1109697 (date of access: 27.09.2026).

6. Starkova H., Ivanova I., Sadrytska S. The Pragmatic Pivot: Replication Dataset on Professional Motivation of Ukrainian Media Students (2022–2024) [Dataset]. Zenodo. Third International Virtual Conference on Ukraine, Online/Linköping University, Sweden. 2026. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.21750289 (date of access: 27.09.2026).

7. Starkova H., Yaresko K., Yehorova O. Anonymised Thematic Codebook: Internet Memes as a Defensive Communication Strategy in High-Threat Environments [Dataset]. Zenodo. 2026. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.21264999 (date of access: 27.09.2026).

8. Wardle C., Derakhshan H. Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. Council of Europe, 2017. URL: https://firstdraftnews.org/glossary-items/pdf-wardle-c-derakshan-h-2017-information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research-and-policy-making-council-of-europe/ (date of access: 27.09.2026).

Старкова Г.В.
канд. культ., доц. кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
Харків, Україна;
запрошена лекторка, European University Viadrina, Frankfurt (Oder),
Germany
Бондар О.,
здобувачка вищої освіти,
ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
Харків, Україна

ХРИСТИЯНСЬКІ МАС-МЕДІА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУСПІЛЬСТВА: СОЦІОЛОГІЧНІ ОРІЄНТИРИ КОНТЕНТУ

В умовах тривалої війни українське суспільство зазнає безпрецедентного психологічного навантаження. Збереження ментального здоров'я та формування національної стійкості потребує залучення усіх суспільних інститутів, зокрема релігійних організацій та спеціалізованих мас-медіа. За даними загальнонаціонального опитування «Церковно-релігійна ситуація в Україні-2025», проведеного Центром Разумкова [2], станом на 2025 рік 70,3% українців вважають себе віруючими, причому для 58,3% це стосується православ'я, 1,2% — римо-католицизма, 11,8% — греко-католицизма, 2,6% — протестантських та євангелічних церков. Цікаво, що при цьому 10,1% респондентів вважають себе «просто християнами». Водночас 60% українців довіряють церкві. В цьому контексті християнські мас-медіа, які традиційно виконували ціннісно-орієнтаційну функцію, трансформуються в інструменти кризової комунікації та духовно-психологічної підтримки.

При цьому варто пам'ятати, що духовна підтримка (пошук

екзистенційних сенсів, молитва) та психологічна допомога (робота з травмою, когнітивними викривленнями) – це різні, хоча й комплементарні сфери [1]. Священник працює з категоріями віри та моралі, тоді як психолог – з психічними процесами. Враховуючи такі особливості, формування ефективної контент-стратегії християнських мас-медіа некоректно без опори на доказовий підхід, зокрема на результати соціологічних досліджень. Аналіз даних опитування Центру Разумкова, дозволяє виокремити ключові вектори для роботи християнських мас-медіа в контексті підтримки ментального здоров'я.

По-перше, головним фокусом контенту має стати психологічна та духовна розрада. За даними дослідження, 56% громадян вважають надання психологічної допомоги першочерговим завданням релігійних об'єднань під час війни, а 45% опитаних назвали духовну підтримку людей у кризі головною ціллю церков [2; с. 12]. Відповідно, медіа мають регулярно публікувати матеріали від фахових психологів, історії подолання криз та мотиваційний контент, який допомагає боротися зі стресом і травмами втрати.

По-друге, суспільство потребує висвітлення соціального служіння. Більшість українців очікують від церкви активної соціальної позиції: допомоги ЗСУ (56%), сприяння у вирішенні матеріальних проблем (31%), допомоги переселенцям (21%) [2; с. 15]. Можна припустити, що репортажі про реальне волонтерство релігійних громад не лише інформують, а й виконують терапевтичну функцію, повертаючи аудиторії відчуття згуртованості та надії.

По-третє, актуальним залишається розвиток цифрових форматів («Церква у смартфоні»). Більше половини українців (51%) позитивно ставляться до використання церквою новітніх інформаційних технологій [2; с. 22]. Трансляції богослужінь, короткі підтримувальні відео у соціальних мережах та молитовні додатки допомагають тим, хто шукає розради, але з різних причин не можуть фізично відвідати храм.

По-четверте, мас-медіа повинні сприяти «олюдненню» духовенства та демонструвати патріотичний вектор. В умовах війни зріс запит на щирість і

солідарність: 52% громадян виступають за те, щоб церква була національно орієнтованою [2]. Висвітлення капеланського служіння та відверті розмови зі священнослужителями як із живими людьми, що також проходять через випробування війною, сприяють формуванню довіри та створенню безпечного комунікаційного середовища.

Отже, опора на соціологічні дані у плануванні роботи християнських мас-медіа дозволяє створити релевантний запитам аудиторії контент. Орієнтація на психологічну підтримку, висвітлення соціального служіння та діджиталізація комунікацій здатні перетворити такі засоби масового інформування на важливий ресурс підтримки ментального здоров'я та розбудови стійкості українського суспільства в кризовий період.

Сучасний ландшафт україномовних християнських мас-медіа представлений широким спектром каналів комунікації різних конфесій: від потужних візуальних проєктів Української греко-католицької церкви (наприклад, «Живе ТБ»), католицьких і протестантських радіостанцій («Радіо Марія», «Еммануїл») до міжконфесійних інформаційних порталів (РІСУ, CREDO). Отже, наступним кроком дослідження може стати контентний аналіз ефірів і стрічок.

Література:

1. Кондратьєва В. Нейропсихологічний вплив релігії на стресостійкість українців під час війни. Психологічний часопис. 2025. № 11(5). С. 63–78. URL: https://doi.org/10.31108/1.2025.11.5.5 (дата звернення: 29.09.2026).

2. Українське суспільство, держава і церква під час війни. Церковно-релігійна ситуація в Україні-2025 (Інформаційні матеріали) / Ю. Якименко (керівник проєкту), А. Биченко, М. Міщенко ; Центр Разумкова. – Київ, 2025. – 125 с.

Стефанчук Б.
асистентка, аспірантка кафедри романо-германської філології та
професійної комунікації,
Тернопільський національний університет імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ У ВИКЛАДАННІ ФРАНЦУЗЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ ЯК РЕСУРС КОМУНІКАТИВНОЇ АКТИВНОСТІ Й МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

Цифрове середовище вже не існує окремо від університетського навчання: для сучасного студента воно є звичним простором спілкування, отримання інформації, самопрезентації та взаємодії з іншими. За таких умов використання соціальних мереж у викладанні іноземних мов потребує не стільки обґрунтування самої доцільності цифрових технологій, скільки пошуку педагогічно виважених способів їх інтеграції в освітній процес. У викладанні французької мови та літератури цей ресурс становить інтерес передусім тому, що дає змогу працювати з мовою поза межами суто навчальної ситуації та залучати студентів до актуального франкомовного комунікативного й культурного простору [1; 5].

Традиційне аудиторне заняття неминуче обмежує кількість ситуацій, у яких студент може використовувати французьку мову для реальної комунікації. Соціальні мережі частково розширюють ці межі. Публікації французьких і франкомовних медіа, сторінки культурних установ, короткі відео, інтерв'ю, подкасти, авторські блоги та дискусії навколо актуальних подій демонструють мову такою, якою вона функціонує сьогодні. Для студента це контакт не лише з нормативною лексикою та граматичними конструкціями, а й із живим мовленням, різними регістрами, актуальними словами й виразами, культурними реаліями та способами комунікативної поведінки.

Систематичний огляд J. S. Barrot, що охоплює дослідження використання соціальних мереж у вивченні мов упродовж 2008–2019 років, засвідчує значний потенціал таких платформ як середовища мовного навчання [1, p. 2534–2562]. Принциповим для викладача є, однак, не сам факт присутності певної платформи в освітньому процесі. Соціальна мережа стає навчальним ресурсом лише тоді, коли робота з нею має конкретну дидактичну мету: спонукає прочитати, прослухати, відреагувати, сформулювати власну позицію, вступити в діалог або створити іншомовний продукт. У цьому сенсі доцільною є позиція J. Reinhardt, який пропонує розглядати соціальні медіа не просто як черговий технічний інструмент, а як середовище, що відкриває нові способи взаємодії користувача з мовою та іншими учасниками комунікації [5, p. 234–242].

У практиці викладання французької мови це може реалізовуватися через завдання, безпосередньо пов'язані з тим цифровим контентом, який студенти бачать поза заняттями. Наприклад, замість ізольованої роботи зі списком нової лексики можна запропонувати проаналізувати кілька франкомовних публікацій на одну тему, визначити характерні мовні засоби, порівняти способи подання інформації, а потім підготувати власний короткий допис або усний коментар французькою мовою. Робота з відео може завершуватися не стандартним переказом, а відеовідповіддю, дискусією чи аргументованою реакцією. Таким чином рецептивні види мовленнєвої діяльності природно переходять у продуктивні, а навчальна вправа отримує зрозумілу для студента комунікативну мету.

Не менш перспективним є використання цифрових форматів під час вивчення французької та франкомовної літератури. Літературний твір у цьому випадку не втрачає статусу об'єкта філологічного аналізу, однак способи роботи з ним можуть бути різноманітнішими. Після прочитання тексту студенти можуть підготувати коротку відеорецензію, створити читацький допис від імені персонажа, записати фрагмент подкасту, провести онлайн-дискусію щодо проблематики твору або зіставити порушені автором питання із

сучасним суспільним контекстом. Такі завдання не замінюють аналіз композиції, образної системи, стилістики чи історико-літературного контексту. Їхня функція інша – зробити результат літературознавчої роботи предметом власного висловлювання французькою мовою.

Це особливо важливо для студентів-філологів, оскільки вивчення мови й літератури нерідко відбувається паралельно, але сприймається як два відносно автономні напрями підготовки. Цифрові комунікативні завдання дають можливість частково подолати такий поділ: літературний текст стає матеріалом для мовленнєвої діяльності, а володіння французькою мовою – засобом інтерпретації, дискусії та аргументації. Відповідно, робота із соціальними мережами може підтримувати не лише іншомовну комунікативну компетентність, а й професійні навички майбутнього філолога.

Окремого розгляду потребує зв'язок цифрової комунікації з ментальним благополуччям студентів. Сам факт використання соціальних мереж не є показником психологічно комфортного навчання. Цифрове благополуччя пов'язане зі здатністю користуватися технологіями так, щоб вони підтримували навчальну й соціальну активність, не порушуючи балансу між онлайн-діяльністю та іншими сферами життя. У сучасному огляді F. H. Mohd Bahar та співавторів цифрове благополуччя здобувачів вищої освіти розглядається як багатовимірне явище, пов'язане, зокрема, із саморегуляцією, самоефективністю, соціальною підтримкою, залученістю та безпекою цифрової взаємодії [2].

Для викладання іноземної мови цей аспект має ще один вимір – іншомовну тривожність. Класичне дослідження E. K. Horwitz, M. B. Horwitz і J. Cope показало специфічність тривожності, пов'язаної з навчанням іноземної мови, зокрема зі страхом комунікації, оцінювання та негативної реакції інших [3, p. 125–132]. Студент може добре виконувати письмові лексико-граматичні завдання, але уникати усного висловлювання через побоювання помилитися, неправильно вимовити слово або не встигнути сформулювати відповідь. У

такій ситуації збільшення кількості комунікативних вправ саме по собі не обов'язково усуває бар'єр.

Цифровий формат дає змогу варіювати ступінь спонтанності комунікації. Коментар французькою мовою, аудіоповідомлення або коротке відео можна спочатку підготувати індивідуально, а вже згодом перейти до безпосередньої дискусії. Студент отримує час, щоб дібрати лексику, перевірити формулювання, кілька разів записати відповідь і лише після цього представити її іншим. Це не означає відмови від спонтанного мовлення, яке залишається необхідною складовою іншомовної компетентності. Йдеться про можливість вибудувати поступовий перехід до нього, особливо для студентів, яким складно одразу говорити перед аудиторією.

Показовими в цьому аспекті є результати дослідження Z. Zhao, X. Wang, S. M. Ismail та співавторів, проведеного серед студентів, які вивчали англійську як іноземну. Після 18 занять із використанням Telegram учасники експериментальної групи продемонстрували вищу навчальну мотивацію та нижчий рівень іншомовної тривожності порівняно з контрольною групою [4]. Безпосередньо переносити ці результати на викладання французької мови некоректно, оскільки йдеться про іншу мову, конкретну вибірку та окрему цифрову платформу. Проте дослідження підтверджує перспективність подальшого вивчення того, як різні формати цифрової взаємодії можуть впливати не лише на мовні результати, а й на емоційний досвід студента під час іншомовної комунікації.

Водночас було б помилкою протиставляти соціальні мережі аудиторному навчанню або автоматично пов'язувати їх використання з підвищенням мотивації та психологічного комфорту. Та сама платформа може підтримувати навчальну взаємодію, але за інших умов – спричиняти інформаційне перевантаження, розсіювання уваги, втому чи відчуття необхідності постійно залишатися онлайн. Саме тому педагогічна цінність соціальних мереж залежить від способу організації роботи з ними.

Доцільно, зокрема, розмежовувати навчальну й приватну цифрову комунікацію, не вимагати від студентів постійної онлайн-присутності, визначати часові межі виконання завдань та уникати надмірної кількості платформ. Не менш важливо домовлятися про правила взаємодії в групі. Публікація відео чи аудіозапису французькою мовою може бути корисним комунікативним завданням для одного студента і джерелом значного дискомфорту для іншого. Тому можливість обрати формат відповіді або спочатку представити роботу в закритому навчальному просторі може бути педагогічно доцільнішою за обов'язкове публічне розміщення контенту.

Окремою перевагою соціальних мереж у викладанні французької мови є доступ до сучасного франкомовного культурного простору. Сторінки музеїв, театрів, бібліотек, видавництв, книжкових фестивалів, письменників і медіа дають змогу працювати з культурою не лише через інформацію, відібрану автором підручника. Студент може спостерігати за тим, які теми обговорюються у франкомовному суспільстві сьогодні, якою мовою про них говорять, як культурні інституції комунікують зі своєю аудиторією. Це створює природний матеріал для порівняння, дискусії та розвитку міжкультурної компетентності.

Отже, доцільність використання соціальних мереж у викладанні французької мови та літератури визначається не кількістю цифрових інструментів і не їхньою популярністю серед студентів, а тим, яку конкретну навчальну дію вони дозволяють організувати. Робота з автентичним контентом, створення власних франкомовних матеріалів, обговорення літературних текстів і культурних явищ, поєднання синхронних та асинхронних форматів можуть розширити простір іншомовної комунікації за межі заняття. Водночас використання таких ресурсів потребує чітких педагогічних меж і врахування цифрового навантаження та індивідуального комунікативного комфорту студентів. Саме баланс між комунікативною активністю й психологічно безпечними умовами участі дозволяє розглядати соціальні мережі не як модний

додаток до традиційного навчання, а як один із ресурсів сучасної методики викладання французької мови та літератури.

Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпірична перевірка ефективності конкретних форматів роботи саме у франкомовній підготовці студентів. Доцільно з'ясувати, як асинхронні відеозавдання, цифрові читацькі дискусії, робота з автентичними сторінками франкомовних культурних інституцій та створення студентського контенту впливають на готовність говорити французькою мовою, рівень іншомовної тривожності, навчальну мотивацію та суб'єктивне відчуття комфорту. Такий підхід дозволить перейти від загального твердження про користь соціальних мереж до визначення конкретних педагогічних умов, за яких цифрове середовище справді підтримує навчання й благополуччя студента.

Література:

1. Barrot J. S. Social media as a language learning environment: a systematic review of the literature (2008–2019). *Computer Assisted Language Learning*. 2022. Vol. 35, No. 9. P. 2534–2562. DOI: 10.1080/09588221.2021.1883673.

2. Mohd Bahar F. H., Roslan N. S., Pang Tze Ping N. et al. The digital well-being among learners in higher education: a scoping review. *BMC Medical Education*. 2026. Vol. 26. Article 1146. DOI: 10.1186/s12909-026-09370-w.

3. Horwitz E. K., Horwitz M. B., Cope J. Foreign Language Classroom Anxiety. *The Modern Language Journal*. 1986. Vol. 70, No. 2. P. 125–132.

4. Zhao Z., Wang X., Ismail S. M., Hasan M. K., Hashemifardnia A. Social media and academic success: Impacts of using Telegram on foreign language motivation, foreign language anxiety, and attitude toward learning among EFL learners. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 996577. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.996577.

5. Reinhardt J. Metaphors for social media-enhanced foreign language teaching and learning. *Foreign Language Annals*. 2020. Vol. 53, No. 2. P. 234–242.

DOI: 10.1111/flan.12462.

6. Aloraini N., Cardoso W. Social media in language learning: a mixed-methods investigation of students' perceptions. *Computer Assisted Language Learning*. 2022. Vol. 35, No. 8. P. 1707–1730.

7. Соціальна мережа. *Велика українська енциклопедія* : офіційний вебсайт. URL: https://vue.gov.ua/Соціальна_мережа (дата звернення: 02.03.2026).

8. Доложевська Л. О., Мартинюк А. П. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2025. Вип. 4. С. 31–38.

Тесленко Д. С.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
м. Харків,Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ВАЙБ-КОНТЕНТ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ: ВПЛИВ ВІЗУАЛЬНОЇ ЕСТЕТИКИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ

Сучасний світ практично неможливо уявити без соціальних мереж. Щодня користувачі створюють, публікують та поширюють величезну кількість контенту. Водночас поряд із корисною інформацією активно розповсюджуються чутки, маніпуляції та дезінформація, що може спричиняти підвищення рівня тривожності серед молоді. Особливо актуальною ця проблема є в умовах постійного інформаційного потоку, коли користувачі щоденно стикаються з новинами про суспільні кризи, воєнні події, економічну

нестабільність та інші чинники психологічного напруження.

Дослідники зазначають, що надмірна взаємодія із соціальними медіа може посилювати тривожні стани, спричиняти інформаційне перевантаження та негативно впливати на емоційний стан молоді. Зокрема, І. В. Гаркуша та С. В. Дубінський наголошують на існуванні зв'язку між активним використанням соціальних мереж і формуванням тривожних переживань у молодих людей [1]. Результати сучасних зарубіжних досліджень також підтверджують наявність взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та внутрішніми проявами тривожності серед молоді [5].

У таких умовах особливого значення набуває контент, який дозволяє користувачам емоційно розвантажитися та тимчасово дистанціюватися від інформаційного шуму. Одним із таких явищ є вайб-контент. Попри відсутність усталеного наукового визначення, у межах цього дослідження під вайб-контентом розуміється контент, який через візуальну естетику, атмосферу, кольорову палітру, музичний супровід та композицію формує певний емоційний стан або настрій користувача.

Як правило, до вайб-контенту належать атмосферні відео та фотографії, що не містять складного інформаційного навантаження. Їхня основна мета полягає не в інформуванні авдиторії, а у створенні емоційного досвіду. Це можуть бути кадри природи, процесу приготування їжі, повільних прогулянок містом, ранкових рутин, читання книжок, творчих занять або повсякденних моментів життя, поданих через естетизовану візуальну призму. І хоча вайб-контент не є арт-терапією у професійному розумінні, його вплив частково можна пояснити через окремі принципи арт-терапевтичного підходу. Арт-терапія використовує художні образи, візуальні символи та творчий досвід для емоційного самовираження і зниження психологічної напруги. Подібно до цього, вайб-контент створює естетичне цифрове середовище, яке може сприяти емоційному розвантаженню, переключенню уваги та формуванню відчуття психологічного комфорту. Сучасні дослідники також звертають увагу на явище

цифрової арт-терапії, яка використовує цифрові інструменти та онлайн-середовище для підтримки психоемоційного благополуччя користувачів. У цьому контексті споживання естетичного контенту в соціальних мережах можна розглядати як один із механізмів неформальної емоційної саморегуляції [3].

Щоб краще зрозуміти механізм впливу такого контенту, варто розглянути типовий приклад. Користувач переглядає стрічку TikTok та натрапляє на відео із тривожними прогнозами чи повідомленнями про можливі небезпечні події. Алгоритми платформи поступово починають пропонувати дедалі більше схожого контенту, що формує відчуття напруги та невизначеності. Однак перехід до перегляду естетичних відео з природою, атмосферною музикою, ASMR-контентом або влогів із повсякденного життя дозволяє переключити увагу та знизити рівень емоційного напруження. Саме тому вайб-контент можна розглядати як один із неформальних інструментів емоційної саморегуляції в цифровому середовищі [6].

Особливістю сучасного вайб-контенту є його тісний зв'язок із цифровими естетиками, які активно розвиваються в соціальних мережах. Вони формують не лише певний візуальний стиль, а й задають конкретний емоційний настрій. Яскравими прикладами таких естетик є downtown girl, whimsygoth та cottagecore.

Естетика downtown girl побудована навколо романтизації міського повсякденного життя. Вона включає образи кав'ярень, книжкових магазинів, прогулянок містом, творчого дозвілля та незалежного стилю життя. Основна її особливість полягає у здатності показувати звичайні повсякденні моменти як щось цінне та красиве. У результаті формується відчуття затишку навіть у межах швидкого міського ритму.

Своєю чергою, whimsygoth поєднує елементи готичної культури з фантазійними та казковими мотивами. Темні кольори, вінтажні предмети, містична символіка та атмосфера магічного реалізму створюють особливий

емоційний простір. Незважаючи на темнішу візуальну стилістику, ця естетика часто асоціюється не з тривогою, а з ностальгією, творчістю та втечею від буденності.

Особливе місце посідає естетика cottagecore, яка популяризує повільний спосіб життя, близькість до природи та прості щоденні радощі. Для неї характерні зображення сільських ландшафтів, книжок, квітів, домашньої випічки та рукоділля. Такий контент створює відчуття безпеки, гармонії та психологічного комфорту, що особливо важливо в умовах постійного інформаційного навантаження.

Попри відмінності у візуальному оформленні, усі зазначені естетики мають спільну рису. Вони створюють альтернативний інформаційний простір, у якому користувач отримує можливість тимчасово відволіктися від тривожних новин, соціального тиску та потоку суперечливої інформації. У центрі такого контенту перебувають не проблеми чи конфлікти, а атмосфера, емоції та естетичне переживання.

Важливу роль у цьому процесі відіграє візуальна естетика. Дослідження в галузі медіапсихології свідчать, що зміст медіаповідомлення сприймається не лише через текстову інформацію, але й через форму її подання. Колір, світло, композиція кадру, темп монтажу та звуковий супровід здатні впливати на емоційний стан авдиторії та формувати певні психологічні реакції [4].

Крім того, українські дослідники О. В. Гречановська, О. М. Мегем та Л. М. Потапюк підкреслюють, що соціальні мережі можуть одночасно бути джерелом психологічного стресу та простором для самовираження і пошуку емоційної підтримки [2]. Саме тому популярність вайб-контенту серед молоді можна пояснити його здатністю частково компенсувати психологічні наслідки інформаційного перевантаження.

Отже, вайб-контент у соціальних мережах є не лише елементом сучасної цифрової культури, а й своєрідним інструментом емоційної саморегуляції молоді. Через використання різноманітних естетик, зокрема downtown girl,

whimsygoth та cottagecore, він створює атмосферу психологічного комфорту, сприяє переключенню уваги та допомагає знижувати рівень тривожності. Зростання популярності такого контенту свідчить про потребу молодого покоління в безпечному й емоційно сприятливому медіасередовищі.

Література:

1. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Специфіка тривожних станів молоді під час взаємодії з соціальними медіа // Психологія та педагогіка. 2024. № 2(28). (дата звернення: 03.10.2026).

2. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). № 4. С. 60-66. (дата звернення: 03.10.2026).

3. Цифрова арт-терапія: що це таке, як вона працює та її основні переваги [Електронний ресурс]. URL: Maestro Virtuale (дата звернення: 03.10.2026).

4. Порпуліт О. О. Медіапсихологія: електронні методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2023. 23 с. (дата звернення: 03.10.2026).

5. Fassi L., Thomas K., Parry D. A., Leyland-Craggs A., Ford T. J., Orben A. Social Media Use and Internalizing Symptoms in Clinical and Community Adolescent Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis // JAMA Pediatrics. 2024. Vol. 178, No. 8. P. 814-822. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078. (дата звернення: 03.10.2026).

6. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій // *Соціальна робота та психологія: освіта і наука.* 2025. № 1. DOI: 10.32782/3041-1351/2025-1-17. (дата звернення: 03.10.2026).

Турчан В.В.
здобувачка вищої освіти 3-го курсу,
спеціальності 061 "Журналістика",
освітньої програми: Медіа-комунікації,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
м. Харків,Україна
Науковий керівник – **Афанасьєва О. М.**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ДУМСКРОЛІНГ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

"Гортаючи стрічку в пошуках відповідей, ми лише годуємо свій страх. Алгоритми соцмереж знають, що тривога утримує нашу увагу найкраще" – Анджела Ахола

Сучасне цифрове середовище змінило не лише швидкість поширення новин, а й спосіб споживання та взаємодії з інформацією. Смартфон став основним джерелом передачі медіаконтенту, адже все швидко, доступно й безперервно. Соціальні мережі, новинні сайти та месенджери супроводжують користувача майже завжди: дорогою до навчання, під час перерв і навіть перед сном. Через це споживання новин може перетворюватися на безперервний процес, який складно контролювати, адже інформаційний потік не завжди залишає достатньо часу для осмислення побаченого й емоційного відновлення.

Особливого значення набуває ця проблема за важких обставин: суспільних криз, воєн, природних катастроф, пандемій чи інших подій, що викликають відчуття невизначеності й пригнічення.

У такі періоди людина здатна знов і знов відкривати стрічку новин,

оновлювати сторінку й споживати медіаконтент, намагаючись знайти пояснення, отримати почуття безпеки і впевнитися, що не пропустила важливого повідомлення чи посту. Але в більшості нові публікації не зменшують тривогу, а навпаки, можуть приносити нові подробиці, незрозумілі оцінки й емоційні свідчення, через які зупинитися стає майже неможливо.

Одним із проявів такої поведінки є думскролінг, який відноситься до унікальної медіазвички, коли користувачі соціальних мереж наполегливо дістаються до негативної інформації у своїх стрічках новин про кризи, катастрофи і трагедії.

Для молодих людей ця тема має особливе значення, адже цифрові платформи є водночас джерелом новин, простором спілкування, навчання та самопрезентації. Саме категорія молоді найчастіше отримують новини не через конкретний сайт або публікацію, а через змішану стрічку, де поряд з новинами розміщені дописи друзів та рідних, жарти та особисті історії.

Мета статті — розглянути думскролінг, саме як феномен сучасного медіаспоживання та визначити його можливі наслідки для ментального здоров'я молоді.

Поняття думскролінгу, його місце в сучасному медіаспоживанні та причини залежності людей на перегляді негативного контенту

Термін «думскролінг» зазвичай використовують для опису тривалого перегляду негативних або тривожних новин в інтернеті, коли користувач продовжує гортати стрічку навіть тоді, коли відчуває втому, напруження чи погіршення настрою. Це збігається з проблемним використанням соціальних медіа, загальним поширенням негативних новин або більш широким проблемним використанням Інтернету, але не є взаємозамінним.[1]

Важливість цієї теми полягає в тому, що думскролінг розглядається не просто як велика кількість часу перед екраном, а як окремий тип взаємодії з інформацією. Двоє користувачів можуть проводити в мережі однакову кількість часу, але переживати його по-різному: один переглядає навчальні матеріали та

спілкується з друзями, інший безупинно повертається до повідомлень, які викликають страх або безсилля. Саме тому, визначальним є не тільки обсяг спожитого контенту, а ще й характер поведінки, емоційний стан і здатність самостійно завершити перегляд медіаконтенту.

Проблема виникає тоді, коли пошук корисної інформації перетворюється на повторюване споживання тривожного контенту, яке не дає нових знань або можливостей діяти, але продовжує посилювати напруження.

Механізм думскролінгу пов'язаний із потребою зменшити невизначеність. Коли відбувається щось загрозливе, інформація здається способом повернути контроль: якщо знати більше, можна краще зрозуміти ситуацію й підготуватися до її наслідків. Але у кризових обставинах новини часто надходять частинками, постійно змінюються, суперечать одна одній або не містять точних відповідей. У результаті пошук ключової інформації може стати нескінченним. Людина відкриває стрічку не тому, що очікує приємного досвіду, а тому, що не хоче пропустити важливий контент.

Важливим фактором ще є схильність людської уваги швидко реагувати на загрозу. Негативні повідомлення можуть здаватися важливішими за нейтральні, адже потенційно сигналізують про небезпеку, втрату чи ризик. У цифровій стрічці ця особливість взаємодіє з конкуренцією за увагу, а отже медіа нерідко вдаються до маніпуляцій: драматичний заголовок або емоційне відео здатні привернути більше уваги, ніж спокійне пояснення складної події.

Можливий вплив думскролінгу на ментальне здоровя молоді, формування більш свідомого медіаспоживання

Найчастіше думскролінг обговорюють у зв'язку з тривожністю і стресом постійний контакт із повідомленнями про небезпеку може підтримувати відчуття, що загроза є безперервною.

Молодь — одна із категорій населення, що найчастіше переживає стрес та найбільше поєднує різні види діяльності, тому основними факторами погіршення психічного здоров'я можна визначити: стрес, адаптацію до нових

умов, зміну видів діяльності, перенапруження, втрату балансу між робочим часом та відпочинком. Водночас на психічний стан молоді впливають також соціальні мережі. Зокрема, молоді люди все частіше потрапляють під інформаційний вплив, якого неможливо уникнути.

Якщо взяти віковий чинник, то молодь віком від 18 до 23 років переважно використовує соціальні мережі з метою спілкування та здійснення навчання, саморозвитку, налагодження соціальних контактів. Для вікової категорії 24-35 років соціальні мережі – це можливість знайти однодумців, налагодити спілкування із рідними та дітьми, дізнатися останні новини. Також молодь активно використовує соціальні мережі для професійного розвитку, адже це не тільки створення робочих чатів, але і комунікація із клієнтами та замовниками, розвиток себе як фахівця, робота із різними інструментами для здійснення професійної діяльності. [2]

Для молодих людей сон, навчання, соціальні контакти та формування самостійності тісно взаємопов'язані між собою. Адже втома після нічного перегляду може ускладнювати концентрацію, знижувати мотивацію та робити повсякденні труднощі важчими. Якщо людина регулярно відкладає навчання, спілкування або відпочинок заради повторної перевірки новин, медіаспоживання перестає бути окремою дією й починає впливати на організацію дня. Але молодь не є однорідною групою. Одні користувачі можуть переживати новини дуже гостро, інші — сприймати їх спокійніше. Чималий вплив мають особисті обставини, стосунки у родині, попередній досвід, здатність критично оцінювати джерела та характер медіаконтенту.

Мета цифрової гігієни не має полягати в повній відмові від новин. Поінформованість потрібна для ухвалення рішень та підтримання зв'язку з суспільством. Особливо під час небезпечних подій доступ до перевіреної інформації може мати важливе практичне значення. Завдання полягає в тому, щоб відрізняти корисне отримання відомостей від повторюваного перегляду, який забирає час і сили.

Перший крок — визначити мету перед відкриттям стрічки, перевірити офіційне попередження, дізнатися про конкретне рішення чи прочитати огляд подій за день. Коли суть зрозуміла, варто завершити перегляд, а не продовжувати його через те, що з'являються нові дописи. Другий крок — створити передбачуваний режим отримання новин, замість тисяч перевірок протягом дня обрати кілька зручних моментів й користуватися надійними джерелами, а для термінових повідомлень доречно залишити окремі сповіщення. Третій крок — звертати увагу на власний стан, бо якщо після перегляду людина помічає напруження, роздратування, безсилля або труднощі із засинанням, це сигнал переглянути звичний спосіб споживання контенту. Четвертий крок — перевіряти джерела та контекст, тому що повторення однієї й тієї самої новини в різних постах не завжди означає, що з'явилася нова інформація. П'ятий крок стосується самих платформ та медіаспоживання. Навички критичного читання варто доповнювати ще й розумінням того, як працюють рекомендації, сповіщення й нескінченне оновлення сторінки. Отже, відповідальність не можна перекладати лише на окремого користувача. Платформи здатні надавати зрозумілі налаштування сповіщень, інструменти нагадування про перерви та активацію контролю над рекомендаціями. Медіа можуть відокремлювати підтверджену інформацію від неперевірених повідомлень, зменшувати кількість сенсаційних заголовків і регулярно оновлювати матеріал, щоб споживач не мусив шукати пояснення в безкінечній стрічці. Збалансований підхід передбачає спільну участь користувачів, журналістів і цифрових компаній.

Думскролінг став характерним явищем цифрової культури, у якій доступ до новин став майже безперервним, а межа між інформуванням і емоційним перевантаженням — малопомітною. Його не можна пояснити лише надмірним часом перед екраном. Важливими ознаками є повторюваний перегляд негативного контенту, неможливість зупинитися та продовження пошуку тоді, коли нові матеріали вже не допомагають краще зрозуміти стан події.

Поширення цієї практики пов'язане з такими чинниками: потребою зменшити невизначеність, увагою до потенційної загрози та страхом пропустити щось важливе. Під час кризових ситуацій бажання стежити за новинами може бути цілком зрозумілим і необхідним. Однак через відсутності чіткої мети воно має змогу перетворитися на цикл, у якому пошук інформації вже не приносить очікуваного заспокоєння.

Література:

1. The Dark at the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds / Bhakti Sharma, Susanna S. Lee, Benjamin K. Johnson //https://psycnet.apa.org/search/results?latSearchType=a&term=Lee,%20Susanna%20S.

2. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ / Вольнова Л.М., Камінська А.О., Пирогова Ляска О. //https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2023/1.pdf

3. Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study / Muhammed Akat, PhD, Erdal Hamarta, PhD //https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10550887.2025.2504231

4. Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress / Sumeyye Taskin, Hacer Yildirim Kurtulus, Seydi Ahmet Satici, M. Engin Deniz //https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.23111

5. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ / М.В. Лукашенко, А.І. Павлюк, А.І. Лукашенко // https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/uk/article/view/857

6. ВІД НАТХНЕННЯ ДО ВІДЧАЮ: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ`Я ТА МОТИВАЦІЮ МОЛОДІ / *Liliya Morska* // https://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/pedagogics/article/view/13817

Черкай Д.
здобувачка вищої освіти 1 курсу,
спеціальність 191 «Архітектура та містобудування»,
НІІ архітектури, містобудування та дизайну,
Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Долгопол О.О.**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри української філології та міжкультурної комунікації,
Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова

АКАДЕМІЧНА КУЛЬТУРА В АРХІТЕКТУРНІЙ ОСВІТІ ЯК ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна вища освіта дедалі більше орієнтується не лише на академічні результати здобувачів, а й на створення освітнього середовища, у якому забезпечуються умови для їхнього особистісного, професійного та соціального розвитку. У цьому контексті особливого значення набуває проблема ментального благополуччя студентів, яке доцільно розглядати не тільки як індивідуальну психологічну характеристику, а й як результат взаємодії особистості з освітнім середовищем. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як стан ментального благополуччя, що дає людині можливість долати життєві стреси, реалізовувати власні здібності, навчатися, працювати та брати участь у житті спільноти.

Для архітектурної освіти ця проблематика набуває особливої актуальності. Навчання майбутнього архітектора передбачає поєднання

теоретичної підготовки, творчого проєктування, презентації власних ідей, постійного отримання професійного зворотного зв'язку та значного обсягу самостійної роботи. Дослідження стресу в архітектурній освіті засвідчують, що студенти можуть переживати напруження через значне та постійне навчальне навантаження, нормалізацію надмірної праці, суб'єктивність естетичних оцінок і характер критики з боку викладачів.

Особливого значення в таких умовах набуває академічна культура, яку можна розглядати як систему цінностей, норм, моделей взаємодії та усталених практик академічної спільноти. Вона визначає не тільки ставлення до знань і результатів навчання, а й характер взаємовідносин між студентами та викладачами, способи оцінювання, форми надання зворотного зв'язку, ставлення до помилок, інтелектуальної власності, авторства та академічної відповідальності.

Важливо розмежувати академічну культуру та академічну доброчесність. Академічна доброчесність є одним із фундаментальних компонентів академічної культури, проте не вичерпує її змісту. Доброчесність передбачає чесність, довіру, повагу до інтелектуальної власності, справедливість і відповідальність за результати академічної діяльності. Водночас академічна культура охоплює ширше коло характеристик освітнього середовища: способи комунікації, норми взаємоповаги, підтримку академічної автономії, ставлення до помилок і запитів про допомогу, прозорість оцінювання та характер професійної взаємодії.

Актуальність такого підходу посилюється сучасними змінами українського законодавства. Закон України «Про академічну доброчесність» визначає академічну доброчесність як важливу передумову якісної освітньої та наукової діяльності й покладає на суб'єктів академічної діяльності обов'язок формувати та утверджувати культуру академічної доброчесності в академічних спільнотах [1]. Серед її базових цінностей законодавство виокремлює чесність, довіру, повагу до честі й гідності, справедливість, відповідальність і стійкість у

доброчесній діяльності.

Водночас постає питання: яким чином академічна культура може бути пов'язана з ментальним благополуччям здобувача вищої освіти? На нашу думку, такий зв'язок доцільно розглядати через декілька взаємопов'язаних характеристик освітнього середовища.

По-перше, це *відчуття психологічної та академічної безпеки*. Студент має розуміти правила освітньої взаємодії, критерії оцінювання та вимоги до академічних робіт. Прозорість очікувань зменшує невизначеність і створює передбачуване освітнє середовище [2].

По-друге, важливим чинником є *справедливість оцінювання та характер професійного зворотного зв'язку*. Для архітектурної освіти це особливо важливо, оскільки значна частина навчання пов'язана із презентацією творчих проєктів та їх критичним обговоренням [3]. За умов конструктивної критики оцінювання може виконувати розвивальну функцію; натомість непрозорі критерії або неконструктивна комунікація можуть посилювати напруження. Дослідження студентів архітектури демонструють зв'язок між особливостями студійного середовища та переживанням благополуччя.

По-третє, академічна культура передбачає *визнання права студента на помилку як складову навчання* [4]. Для творчої професійної освіти це принципово важливо: проєктування є процесом пошуку, перевірки гіпотез, отримання зворотного зв'язку та корекції рішень. Тому помилка не повинна автоматично інтерпретуватися як свідчення нездатності студента. Натомість вона може розглядатися як інформація, необхідна для подальшого професійного розвитку.

По-четверте, значущою характеристикою академічної культури є *підтримка автономії та відповідальності здобувача*. Академічна доброчесність передбачає не лише контроль за дотриманням правил, а й формування внутрішньої готовності діяти чесно навіть за відсутності зовнішнього контролю. Такий підхід переводить доброчесність із площини

формальної вимоги у площину професійної самоідентифікації майбутнього фахівця.

По-п'яте, важливою є *належність до академічної спільноти*. Ментальне благополуччя пов'язане не тільки з індивідуальними ресурсами студента, а й із якістю соціального середовища. У дослідженні благополуччя студентів архітектури серед важливих тем виокремлено студійну культуру, емпатію, ідентичність і належність, автономію, підтримку та самопорівняння [3].

Отже, академічна культура в архітектурній освіті може розглядатися як один із соціально-педагогічних ресурсів підтримки ментального благополуччя студентів [3]. Йдеться не про ототожнення академічної доброчесності з психологічним благополуччям і не про припущення прямого причинно-наслідкового зв'язку, а про формування такого освітнього середовища, у якому доброчесність, справедливість, повага, прозорість, підтримка та відповідальність стають взаємопов'язаними характеристиками академічної взаємодії.

Для архітектурної освіти перспективним видається перехід від культури, у якій надмірне навчальне навантаження та постійна доступність студента можуть сприйматися як природна частина професійної підготовки, до культури відповідального професійного розвитку. Такий підхід передбачає реалістичне планування навчального навантаження, зрозумілі критерії оцінювання, конструктивний зворотний зв'язок, підтримку академічної автономії, розвиток навичок саморегуляції та створення можливостей для звернення по допомогу. У сучасному дослідженні архітектурних студій також наголошується на значенні таких психологічних потреб, як автономія, компетентність і пов'язаність з іншими для мотивації та благополуччя студентів.

Таким чином, академічна культура в архітектурній освіті має розглядатися не лише як сукупність правил академічної поведінки, а як *система цінностей і практик, що визначає якість освітньої взаємодії*. Її розвиток може створювати умови для більшої передбачуваності освітнього

процесу, довіри між учасниками, конструктивного ставлення до помилок, відповідального професійного самовизначення та підтримки ментального благополуччя здобувачів. Перспективним напрямом подальшого дослідження є емпіричне вивчення взаємозв'язку між характеристиками академічної культури архітектурних освітніх програм і показниками ментального благополуччя їхніх здобувачів.

Література:

1. Про академічну доброчесність : Закон України від 18.12.2025 № 4742-IX // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text (дата звернення: 23.09.2026)

2. Асмаковська Г.Г., Шарманова Н.М. Академічна культура у фаховій підготовці здобувачів вищої освіти: традиції і виклики сьогодення. Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки». 2024. № 1. С. 3–10. DOI: https://doi.org/10.52726/as.humanities/2024.1.1

3. Покотило К. М., Силкіна С. О. Академічна культура та доброчесність в освітньому процесі в умовах воєнних реалій (на прикладі архітектурного факультету Київського національного університету будівництва і архітектури). Слобожанський науковий вісник. Серія : Філологія. 2023. Вип. 3. С. 144–149. DOI: https://doi.org/10.32782/philspu/2023.3.26

4. Козинець А. О., Ягодзінський С. М. Академічна культура та доброчесність здобувачів як компетентнісна складова їх професійного розвитку. Інноваційна педагогіка. 2024. Вип. 77. С. 17–22. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.2

Чжуан Янь
здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
3 курс, спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки,
Харківський національний педагогічний університет імені
Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна
Науковий керівник – **Білик Вікторія Миколаївна**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені
Г. С. Сковороди

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ У КОНТЕКСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Сучасна трансформація освітніх систем характеризується зміною уявлень про результати та якість освіти. Поряд із академічними досягненнями дедалі більшого значення набувають фізичне та психічне здоров'я учнів, їхня соціальна адаптація, емоційна компетентність, здатність долати труднощі та конструктивно взаємодіяти з іншими. Така тенденція зумовлює необхідність перегляду не лише змісту освіти, а й державної освітньої політики, механізмів управління, підготовки педагогічних кадрів та організації освітнього процесу.

Для Китайської Народної Республіки (далі – КНР) проблема ментального здоров'я учнів набуває особливого значення в контексті масштабної модернізації системи освіти. Стратегічні документи КНР орієнтують освітню систему на підвищення якості освіти, усебічний розвиток особистості, удосконалення освітнього управління та формування умов для повноцінного розвитку учнів. Так, «План розбудови провідної освітньої держави (2024–2035 рр.)» [9] визначає модернізацію освіти як довгостроковий державний

пріоритет і пов'язує її, зокрема, з розвитком освіти, орієнтованої на людину, підвищенням якості та всебічним розвитком здобувачів освіти.

Водночас сучасні дослідження [1; 3] свідчать про масштабність проблем психічного здоров'я дітей і підлітків (поширеність симптомів депресії тощо). У цих умовах психічне здоров'я учнів перестає бути виключно питанням медичної або психологічної допомоги і стає питанням освітньої політики.

Важливим етапом інституціоналізації політики у сфері психічного здоров'я стало затвердження у 2023 р. Міністерством освіти КНР спільно з іншими державними органами «Спеціального плану дій щодо всебічного зміцнення та вдосконалення роботи з охорони психічного здоров'я учнів у нову епоху (2023–2025 рр.)» [6]. У документі психічне здоров'я учнів визначене важливою складовою їхнього всебічного розвитку, що передбачає системне ведення відповідної роботи. Серед основних її напрямів є: психологічна освіта, профілактика психічних проблем, їх моніторинг і раннє попередження, консультаційна допомога та втручання. Визначені напрями роботи впроваджуються у взаємодії між школою, сім'єю та суспільством.

У документі закріплено принцип «п'яти напрямів виховання» – морального, інтелектуального, фізичного, естетичного та трудового виховання, які мають спільно сприяти психологічному благополуччю учнів. Зокрема, передбачається використання фізичної активності як засобу регулювання емоцій і зниження напруження учнів. З огляду на це школи виступає не тільки як місце передачі знань, а як середовище, у якому формуються життєві навички, соціальні зв'язки, цінності, поведінкові стратегії та здатність учня долати труднощі.

Однією з найбільш помітних інституційних змін у політиці КНР стало посилення моніторингу освітньої діяльності та її впливу на учнів. Так, у травні 2024 р. Міністерство освіти КНР оголосило про запуск Національної платформи моніторингу психічного здоров'я учнів [7]. Вона має забезпечувати інформаційну та наукову підтримку регіональних органів управління освітою і

закладів освіти і передбачає використання інструментів оцінювання, адаптованих до особливостей китайських дітей та молоді, з метою моніторингу, оцінювання та раннього втручання.

Трансформація освітньої політики актуалізує питання професійної підготовки педагогів, оскільки їх компетентність з питань психічного самопочуття учнів має важливе профілактичне значення. Відповідно, «Спеціальним планом дій щодо всебічного зміцнення та вдосконалення роботи з охорони психічного здоров'я учнів у нову епоху (2023–2025 рр.)» [6] передбачається підвищення компетентності педагогів з питань психічного здоров'я учнів. Роль учителя полягає насамперед у створенні сприятливого освітнього середовища, підтримці позитивної взаємодії, своєчасному виявленні змін у поведінці та емоційному стані учня, а також у залученні відповідних фахівців за потреби [4; 5; 8].

Особливого значення набуває також формування соціально-емоційних компетентностей учасників освітнього процесу. У системі освіти КНР посилюється увага до розвитку комунікації, співпраці, регуляції емоцій тощо [2].

Водночас китайською освітньою політикою передбачається приділення особливої уваги групам учнів, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема дітям із сімейними труднощами, учням, які зазнають булінгу, а також тим, хто переживає підвищене навчальне навантаження або перехідні етапи освітньої траєкторії.

Окрім того, значна увага приділяється і питанням впливу цифрового середовища на психічне здоров'я учнів. Це зумовлено тим, що цифрове середовище створює значні освітні можливості, але водночас породжує нові виклики, як-от: надмірне використання цифрових пристроїв, кібербулінг, негативний інформаційний контент, проблеми цифрової залежності та зміни характеру міжособистісної взаємодії. З огляду на це одним із компонентів сучасної політики підтримки психічного здоров'я учнів є їхня цифрова

грамотність і безпечна поведінка в інформаційному середовищі.

У 2026 р. Міністерство освіти КНР повідомило про подальше вдосконалення національної системи моніторингу якості освіти і питань психічного здоров'я учнів, розвиток механізмів раннього попередження, поглиблення взаємодії «школа – сім'я – медицина – суспільство» та посилення професійної підготовки педагогічних кадрів.

Отже, питання психічного самопочуття учнів, їх ментального здоров'я поступово переходять із площини переважно психологічної та медичної допомоги до сфери комплексної освітньої політики. З огляду на це важливими складовими сучасної системи освіти є її системність, профілактична спрямованість, орієнтація на раннє виявлення ризиків, розвиток психологічної грамотності, підготовка педагогів, моніторинг стану учнів та міжсекторальна взаємодія. Важливою інституційною новацією стало створення Національної платформи моніторингу психічного здоров'я учнів, яка має забезпечувати систематичне отримання даних про стан здоров'я учнів і підтримувати механізми раннього втручання. Паралельно розвивається модель взаємодії школи, сім'ї, медичних установ і суспільства.

Зазначені зміни демонструють розширення функцій системи середньої освіти від забезпечення академічної підготовки особистості до створення умов для їх комплексного фізичного, психічного та соціального розвитку.

Література:

1. Lu B., Lin L., Su X. Global burden of depression or depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 354. P. 553–562. DOI https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.074

2. Shanghai to boost students' interpersonal skills. URL: https://english.shanghai.gov.cn/en-Latest-WhatsNew/20240327/97c87e6b7f2d448f9fd7a809f8cb811a.html (дата звернення:

15.09.2026).

3. The Association Between Emotion Recognition and Internalizing Problems in Children and Adolescents: A Three-Level Meta-Analysis / L. Zhang, H. Liang, J. Bjureberg et al. *Youth Adolescence*. 2024. Vol. 53. P. 1–20. DOI https://doi.org/10.1007/s10964-023-01891-7

4. 全国学生心理健康工作咨询委员会第3次全体会议召开 [Відбулося III пленарне засідання Національної консультативної комісії з питань психічного здоров'я студентів]. 2026. URL: https://www.zhongjianhuachen.com/yewujieshao/147.html (дата звернення: 16.09.2026).

5. 将2024年作为"学生身心健康促进年"着力破解学生身心健康重大问题——2024年学校卫生健康这样抓 [Оголошення 2024 року «Роком сприяння фізичному та психічному здоров'ю учнів» і зосередження уваги на вирішенні ключових питань у цій сфері — як у 2024 році забезпечуватиметься здоров'я та благополуччя учнів у школах]. 2024. URL: https://jyj.panjin.gov.cn/2024_03/29_08/content-464144.html (дата звернення: 16.09.2026).

6. 教育部等十七部门关于印发 《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 2023—2025年）》的通知 [Повідомлення Міністерства освіти та 16 інших відомств про видання «Спеціального плану дій щодо всебічного зміцнення та вдосконалення роботи з охорони психічного здоров'я учнів у нову епоху (2023–2025 pp.)»]. 2023. URL: http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html (дата звернення: 16.09.2026).

7. 全国学生心理健康监测平台建设启动 [Початок створення Національної платформи моніторингу психічного здоров'я студентів]. 2024. URL: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s5147/202405/t20240527_1132732.html (дата звернення: 14.09.2026).

8. 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 [Сімнадцять відомств, зокрема Міністерство освіти, спільно оприлюднили спеціальний план дій, спрямований на всебічне зміцнення та вдосконалення роботи з охорони психічного здоров'я учнів у нову епоху]. 2023. URL: http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202305/t20230511_1059224.html (дата звернення: 15.09.2026).

9. 中共中央 国务院印发《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》 [ЦК КПК і Державна рада оприлюднили «План розбудови провідної освітньої держави (2024–2035 рр.)»]. 2024. URL: http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202501/t20250119_1176193.html (дата звернення: 16.09.2026).

Чумаченко П.О.
здобувачка вищої освіти 3 курсу, спеціальність 061 «Журналістика», ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна
Науковий керівник - **Афанасьєва Олена Миколаївна**
к. е. н., доцент кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ОСОБЛИВОСТІ ВИСВІТЛЕННЯ ТЕМ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В РЕГІОНАЛЬНИХ ОНЛАЙН-МЕДІА

В умовах повномасштабної війни в Україні тема ментального здоров'я стала поширеною серед суспільної комунікації. Значення медіа у формуванні уявлень аудиторії про психологічне благополуччя підвищується через

постійний вплив стресових факторів на людей, тобто регулярне споживання новин про бойові дії та їхні наслідки та інформаційне перевантаження. Для регіональних онлайн-медіа ця проблема потребує ще більшої уваги, так як вони працюють безпосередньо з локальними аудиторіями та висвітлюють досвід конкретних громад. Наприклад, медіа «Ґвара Медіа» публікує матеріали, присвячені створенню центрів психічного здоров'я в Харківській області, психологічній підтримці підлітків та адаптації населення до умов війни [4; 5]. Таким чином, проблема подається не лише як абстрактна тема охорони здоров'я, а як частина повсякденного життя місцевої громади.

Ментальне здоров'я розглядається як важлива складова загального благополуччя людини, що пов'язана з її здатністю протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та реалізовувати власні можливості [1; с. 6]. Саме питання психологічної стійкості набуває особливого значення під час війни в країні. У дослідженні Н. Атаманчук вказує, що для психологічного благополуччя життя українців під час війни створює великі виклики, а особливо для нашої молоді [1; с. 6]. Авторка також зазначає, що психологічна стійкість – це здатність ефективно функціонувати в умовах стресу [1; с. 8].

Медіа насамперед в цьому контексті виконують не лише інформаційну, а й психологічно значущу функцію. В дослідженні Н. Фролової та О. Скавронської зазначається, що медіаконтент водночас може мати як і підтримувальний так й негативний психологічний вплив. Авторки вказують, що постійне акцентування на негативних подіях, маніпулятивні заголовки та драматизація фактів можуть викликати підвищення тривоги та стресу [2; с. 103]. Надмірне споживання графічних зображень негативних подій також може спричиняти емоційне виснаження та дратівливість [2; с. 103].

Для регіональних онлайн-медіа це означає, що потрібно особливо уважно підходити до способу подання інформації про психологічні проблеми. Такі медіа зазвичай працюють з історіями конкретних людей, тобто з людиною, яка попала під обстріл, або людина, яка втратила житло, можливо пережила

евакуацію з окупованої території або якісь інші травматичні та стресові події.

У дослідженні В. Тарусова «Конфліктно-чутливі теми в регіональних мережевих медіа» об'єктом аналізу були шість запорізьких онлайн-медіа: «061.ua», «Forpost.media», «Inform.zp.ua», «Акцент», «Перший Запорізький» та «Актуально» [3; с. 8–9]. Автор розглядає принципи роботи журналістів із чутливими темами та наголошує на необхідності точного й неупередженого висвітлення подій із використанням нейтральної та чутливої лексики [3; с. 16–17].

Журналістам, які працюють в регіональному онлайн-медіа потрібно людиноцентричний підхід: враховувати голос, інтереси, потреби та проблеми конкретної людини [3; с. 15]. В. Тарусов наголошує на тому, що потрібно уникати будь-яких ярликів або образів, які показують страждання та безпорадність людини [3; с. 15]. Для матеріалів про ментальне здоров'я це особливо важливо, оскільки некоректна лексика може сприяти стигматизації психологічних проблем.

Ще необхідно приділяти особливо увагу інтерв'ю. Тобто уважно добирати питання до ситуації в який опинилася людина і бути готовим до того, що людина яка пережила травматичний досвід в своєму житті може поставитися негативно до питань з цієї теми. Автор також наголошує, що потрібно поважати гідність тієї людини чию історію висвітлюєш аудиторії та не демонструвати її у некомфортних ситуаціях без її згоди [3; с. 75]. Такі рекомендації є актуальними для регіональних матеріалів про депресію, тривожність, посттравматичні переживання, втрати та інші психологічні наслідки війни.

Отже, особливості висвітлення тем ментального здоров'я в регіональних онлайн-медіа визначаються одночасно психологічними особливостями медіаспоживання та професійними принципами чутливої журналістики. Контент який споживає аудиторія може давати інформаційну та емоційну підтримку, але надмірне споживання негативної інформації та драматичної

подачі контенту може підвищувати тривогу, депресивних проявів і стресу в досліджуваній вибірці [2; с. 104–105]. Тому регіональні медіа, висвітлюючи ментальне здоров'я, мають дотримуватися принципів точності, людиноцентричності, нейтральної лексики, поваги до приватності та принципу «не нашкодь» [3; с. 16–17; 76–77].

Література:

1. Атаманчук Н. М. Особистісні ресурси ментального здоров'я майбутніх фахівців з кризової психології. Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення : збірник наукових праць. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 6–9. (дата звернення: 02.10.2026).

2. Фролова Н. В., Скавронська О. В. Психологічні особливості зв'язку ментального здоров'я українців та специфіки споживання медіа-контенту. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. С. 101–105. DOI: 10.32782/3041-2005/2025-2.16. (дата звернення: 02.10.2026).

3. Тарусов В. О. Конфліктно-чутливі теми в регіональних мережевих медіа : кваліфікаційна робота магістра : 061 Журналістика. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. 93 с. (дата звернення: 02.10.2026).

4. Бикова Л. У семи кластерних лікарнях Харківщини планують створити центри психічного здоров'я. Ґвара Медіа. 2024. (дата звернення: 02.10.2026).

5. Дев'ятко К. «Звернися до сусіда по парті»: як харківські підлітки надають психологічну підтримку учням у своїй школі. Ґвара Медіа. 2026. (дата звернення: 02.10.2026).

Школова П. С.
здобувачка вищої освіти 4 курсу, спеціальність С7 «Журналістика»,
освітня програма «Реклама і PR», ННІ менеджменту і маркетингу,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця,
Харків, Україна
Наукова керівниця – **Старкова Г. В.**
канд. культ., доц. кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

МОНТАЖ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВІЗУАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: ПСИХОЛОГІЯ СПРИЙНЯТТЯ КАДРУ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Сучасне цифрове медіасередовище характеризується постійним збільшенням кількості аудіовізуального контенту, який споживач отримує через соціальні мережі. Короткі відеоролики, промоматеріали й інші динамічні формати конкурують між собою за увагу аудиторії, тому спосіб організації візуальної інформації стає на одну сходинку важливості з його змістом. Монтаж відіграє значну роль у цьому процесі, адже саме він визначає послідовність сприйняття кадрів, темп розвитку відео, взаємодію з аудіорядом та емоційну динаміку повідомлення [4; 6]. Для молодої аудиторії, яка активно взаємодіє з короткими цифровими форматами, поставлена проблема набуває особливої актуальності. Разом із цим прагнення постійно утримувати увагу за допомогою максимальної швидкості монтажу може створювати надмірне інформаційне навантаження, що гостро ставить питання відповідального та збалансованого використання засобів візуальної комунікації [1].

Монтаж доцільно розглядати як спосіб організації візуального мислення автора та конструювання смислу повідомлення. Артем Хроленко пов'язує монтаж із психологією сприйняття кадру та структурними зв'язками між

окремими елементами відеоряду [6]. Глядач сприймає послідовність кадрів не як набір ізольованих зображень, а як цілісну систему, у якій зміна плану, темпу, ракурсу, кольорового рішення чи звукового супроводу може змінювати загальне враження від сцени. Отже, монтажне рішення в першу чергу впливає на те, у якому порядку та з якою інтенсивністю аудиторія отримує інформацію.

Одним із визначальних компонентів такого впливу є темпоритм. Темп характеризує швидкість зміни кадрів, тоді як ритм визначає загальну структуру та емоційну динаміку відео. До прикладу, у сучасних промороликах широко застосовуються короткі плани, швидка нарізка, синхронізація відеоряду з музикою, графічні елементи, текстові вставки, анімація та різноманітні переходи [4; 2]. Такі засоби дають змогу концентровано подати значний обсяг інформації та підтримувати увагу глядача. Водночас сама наявність великої кількості монтажних засобів не гарантує кращого сприйняття. Надмірне використання швидких переходів може призводити до перевантаження сприйняття, тому між динамікою, інформаційною насиченістю та зрозумілістю необхідно зберігати баланс [4; 6].

У цьому контексті важливо розібрати поняття «хуку» (від англ. hook, гачок) — візуального чи змістовного елементу, який використовується на початку відео для залучення уваги. Для цифрового контенту такий засіб став поширеним через високу конкуренцію за увагу глядача. Однак ефектний початок відео не обов'язково має будуватися лише на швидкій зміні кадрів. Залучення може забезпечуватися контрастом, запитанням, незвичайним звуковим рішенням, паузою або поступовим розкриттям інформації. Таким чином, психологічний ефект монтажу залежить від логіки цих змін, доречності та співвідношення між спокійними й динамічними фрагментами.

Важливе значення має взаємодія монтажу із субтитрами, графікою та звуком. Сучасний користувач часто сприймає одночасно кілька інформаційних шарів – зображення, текст та аудіо. Графічні елементи можуть структурувати складну інформацію та зробити її доступнішою для швидкого сприйняття [2].

Субтитри додатково виконують функцію акцентування ключових повідомлень і дають змогу сприймати зміст відео без звукового супроводу. Водночас надмірна кількість тексту, графіки та рухомих об'єктів в одному кадрі може конкурувати за увагу глядача. Тому монтаж має передбачати не максимальне наповнення кадру, а чітку ієрархію візуальної інформації.

Звук є не менш важливою складовою професійного монтажу. Музичний супровід, закадровий шум, голос та звукові ефекти формують ритмічну основу відео й можуть посилювати емоційне сприйняття окремих сцен. Показовим є аналіз проморолика «УКУ — найкраще місце, щоб пробувати», у якому монтаж підпорядкований ритму закадрового мовлення та музики. Кадри змінюються приблизно кожні три-чотири секунди, що підтримує динаміку без надмірної кількості складних переходів. Окремі звукові паузи використовуються як акценти: під час фрази «Помолитись» музичний супровід тимчасово припиняється, після чого відновлюється з новою інтенсивністю. Таке рішення демонструє, що увагу можна підтримувати контрастом, паузою та зміною інтенсивності аудіоряду [5].

Подібний патерн простежується і під час аналізу інших промороликів. У відео ННІЖ КНУ «ВБ 1.1 “Реклама”» використане поступове прискорення темпу: від відносно спокійного початку ролик переходить до активнішого чергування кадрів навчального середовища, студентського життя та професійної діяльності. Важливу роль відіграють субтитри, графічні елементи та закадрове озвучення [3]. У ролику «2025 — Year in Search» від Google динамічний монтаж поєднаний із синхронізацією музики, архівних матеріалів, звукових ефектів і текстових вставок [8]. Спільною рисою цих прикладів є не просто висока швидкість монтажу, а організація різних інформаційних елементів у цілісну композицію. Це дозволяє розглядати монтаж як засіб регулювання інтенсивності контакту аудиторії з повідомленням.

Практична реалізація проморолика для спеціальності «Журналістика» Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

дала змогу простежити взаємозв'язок між монтажною динамікою та сприйняттям. У вступній частині було використано відлік часу в стилі старої кіноплівки, після чого з'являлося питання «Ким ти хочеш стати коли виростеш?». Далі відбувалась швидка зміна назв різних професій, синхронізована зі звуковими ефектами перегортання сторінок. Такий контраст між спокійним початком і динамічною нарізкою створював своєрідний «гачок» та вводив глядача в тему відео. У подальшій частині ролика темп змінювався відповідно до змісту окремих блоків, а перед переходом до інформації про університет використовувалися паузи та затемнення [7].

Під час монтажу використовувались субтитри, накладання декількох відеошарів, колажування, переходи, прискорення окремих фрагментів і синхронізація відеоряду зі звуковою доріжкою. Багатошаровість дозволила в короткий проміжок часу продемонструвати різні напрями журналістської діяльності, однак її використання потребувало збереження зрозумілої структури кадру. Саме тут виявляється принцип балансу: монтаж повинен бути достатньо динамічним, щоб відповідати характеристикам сучасного цифрового середовища, але водночас достатньо структурованим, щоб глядач міг послідовно декодувати повідомлення.

Отже, психологія сприйняття кадру в сучасному медіапродакшні безпосередньо пов'язана з організацією темпу, ритму, звуку, тексту та візуальних переходів. Монтаж може сприяти концентрації уваги й емоційній залученості, однак його надмірна інтенсивність потенційно ускладнює сприйняття інформації. Тому в умовах інформаційного перевантаження доцільним є функціональне використання монтажних засобів відповідно до змісту, аудиторії та комунікаційної мети. Для медіаконтенту, орієнтованого на молодь, це означає необхідність поєднувати динамічність із візуальною ясністю, інформаційну насиченість із паузами та зміною темпоритму, а емоційний вплив із можливістю комфортного сприйняття повідомлення.

Таким чином, відповідальний підхід до монтажу можна розглядати як

одну з передумов формування більш збалансованого інформаційного середовища. З огляду на постійне зростання обсягів цифрового контенту, важливо враховувати здатність утримання уваги глядача, а не тільки її привернення. Візуальна комунікація, побудована на продуманому темпоритмі, логічній послідовності, доречній роботі зі звуком і графікою, здатна одночасно виконувати комунікаційну та емоційно-регулятивну функції. Подальше дослідження цього напряму може бути пов'язане з емпіричним вивченням реакцій молодіжної аудиторії на різні моделі монтажу та визначенням параметрів візуальної динаміки, які сприяють залученості без надмірного когнітивного навантаження.

Література

1. Гоян В. Використання візуальних образотворчих компонентів екранної комунікації в практиці тележурналістики. Екранознавство. 2016. І. С. 36–45. URL: https://ktm.journ.knu.ua/wp-content/uploads/2018/02/Екранознавство-вип.1.pdf (дата звернення: 28.09.2026).

2. Застосування цифрової анімації та монтажу у просуванні освітніх послуг закладу вищої освіти. Таврійський науковий вісник. / Ольховська О. В., Оріхівська О. Г., Тур В. М. [та ін.]. Серія: Технічні науки. 2025. Т. 1, № 4. С. 209–216. URL: https://doi.org/10.32782/tnv-tech.2025.4.1.22 (дата звернення: 28.09.2026).

3. Кафедра реклами та зв'язків з громадськістю. ВБ 1.1 «Реклама» ННІЖ КНУ [Електронний ресурс] : [відеозапис]. — YouTube, 17.05.2026. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Hs2P98hMgEM (дата звернення: 28.09.2026).

4. Кирилова О.В., Хотюн Л.В. Навчальний посібник з дисципліни «Сучасне медіавиробництво» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С7 журналістика. — Дніпро : ДНУ, 2025. 180 с. URL: https://fszmk.dnu.dp.ua/uploads/files/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%

B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8/Current%20media%20production.pdf (дата звернення: 28.09.2026).

5. Український католицький університет. УКУ — найкраще місце, щоб пробувати [Електронний ресурс] : [відеозапис]. — YouTube, 02.07.2021. URL: https://www.youtube.com/watch?v=s6oc0ibiqfg (дата звернення: 28.09.2026).

6. Хроленко А. Відеомонтаж і специфіка глядацького сприйняття: «психологія кадру» та структурні зв'язки в екосистемі кіно. Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство». 2024. № 51. С. 76–83. URL: https://doi.org/10.31866/2410-1176.51.2024.318357 (дата звернення: 28.09.2026).

7. Школова П. С. Проморолик «Журналістика» ХНЕУ імені Семена Кузнеця [Електронний ресурс] : [відеозапис]. — Google Drive, 27.05.2026. URL: https://drive.google.com/file/d/1kuC61Z8poFuPh_R-AEN4kabRRLtVmXD3/view?usp=sharing (дата звернення: 28.09.2026).

8. Google. 2025 — Year in Search [Електронний ресурс] : [відеозапис]. — YouTube, 08.12.2025. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Vv_sjpclsZ8&t=95s (дата звернення: 28.09.2026).

Яресько К. В.
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри бізнес-журналістики і цифрових медіа,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків, Україна

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ МЕДІЙНИКІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ КОМУНІКАЦІЙНОГО ТИСКУ

Професійна діяльність у медійній та комунікаційній сферах відбувається в умовах дефіциту часу, публічності та взаємодії з різними групами стейкхолдерів. В умовах кризи фахівець має швидко оцінити ситуацію, працювати з неповною або суперечливою інформацією, формулювати повідомлення, відповідати на запити медіа й авдиторії та враховувати наслідки комунікаційних дій. Міжнародне дослідження H. Harro-Loit та B. Josephi, яке охопило журналістів із 63 країн, розглядає часовий тиск як чинник, що впливає на практики отримання та опрацювання інформації [1].

В умовах війни професійне навантаження українських медійників посилюють суспільна невизначеність, інформаційні загрози та підвищена відповідальність за поширювану інформацію. Попереднє дослідження уявлень українських студентів про професію журналіста в умовах інформаційної війни засвідчило зміни професійних орієнтирів і потребу оновлення журналістської освіти [2]. Це актуалізує підготовку майбутніх медійників до здійснення діяльності під впливом взаємопов'язаних чинників тиску.

У межах цього дослідження комунікаційний тиск розглядається як сукупність умов професійної взаємодії, за яких медійник має приймати та здійснювати діяльність в умовах дефіциту часу, високої відповідальності, інтенсивної або конфліктної взаємодії зі стейкхолдерами, публічної критики та емоційного навантаження. Таке визначення використовується як операційне

для аналізу результатів студентського опитування.

Метою дослідження є визначення основних чинників комунікаційного тиску, які майбутні медійники пов'язують із професійною діяльністю в кризових ситуаціях, та обґрунтування підходів до врахування цих чинників у фаховій підготовці.

Емпіричною основою стало вхідне анкетування 19 здобувачів 3-го курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які вивчають дисципліну «Антикризові комунікації». Анкета містила закриті питання з можливістю множинного вибору та відкрите питання щодо очікувань, труднощів і побоювань, пов'язаних із роботою в кризових ситуаціях. Результати характеризують конкретну навчальну групу й використовуються для визначення проблемних зон професійної підготовки без поширення кількісних показників на всю сукупність студентів медійних спеціальностей.

Результати анкетування засвідчили, що серед очікуваних труднощів домінують чинники, безпосередньо пов'язані з інтенсивністю комунікаційної ситуації. Ризик негативної реакції авдиторії або медіа зазначили 15 із 19 респондентів (78,9 %), необхідність швидко приймати рішення — 14 (73,7 %), роботу в умовах обмеженого часу — 13 (68,4 %), складність прогнозування розвитку кризи — також 13 (68,4 %). Тиск із боку клієнтів або інших стейкхолдерів обрали 11 респондентів (57,9 %), нестачу досвіду для ефективної роботи – 9 (47,4 %), високий рівень стресу та тиску – 7 (36,8 %).

Отримані дані дають підстави виділити чотири взаємопов'язані складові комунікаційного тиску. Часова охоплює швидке прийняття рішень і дефіцит часу; стейкхолдерська – одночасні очікування керівництва, клієнтів, медіа, команди та громадськості; публічна – можливість негативної реакції та необхідність відповідати на критичні або провокативні запитання; емоційна – стрес, контроль власної реакції та збереження здатності до здійснення комунікаційної діяльності.

Відповіді на інші закриті питань анкети конкретизують визначені

проблемні зони. Одинадцять із 19 опитаних (57,9 %) зазначили потребу працювати над публічними виступами; 9 (47,4 %) повідомили про страх виступу перед камерою або великою авдиторією; 8 (42,1 %) побоюються сказати щось некоректне під тиском. Вісім респондентів (42,1 %) висловили побоювання щодо агресивних запитів медіа або журналістів, а 7 (36,8 %) – щодо тиску клієнтів чи керівництва з високими очікуваннями. У відкритих відповідях також з'являються теми емоційного вигорання, реакції на критику, збереження спокою, відповідальності за власні дії та пошуку коректних формулювань в емоційно напруженій ситуації.

Такі результати співвідносяться з сучасними дослідженнями професійної підготовки журналістів. S. Ivask, аналізуючи досвід курсу з безпеки журналістів, визначає професійну ворожість і ризики як предмет, який потребує спеціальної роботи вже під час університетської підготовки. Серед запропонованих студентами способів реагування дослідниця виділяє виділяє розвиток упевненості в собі, удосконалення міжособистісної комунікації, встановлення професійних меж для запобігання вигоранню та усвідомлення значення трудових прав [3].

Проблема психологічної готовності до складних професійних ситуацій розглядається і в контексті журналістської освіти. M. Markovikj та E. Serafimovska на матеріалі фокус-груп і опитування студентів журналістики встановили, що освіта може виступати чинником формування стратегій подолання психологічного навантаження та стійкості, водночас студенти часто не мають достатніх стратегій роботи з травматичним контентом і професійними ризиками [4].

Отримані результати доцільно розглядати у зв'язку зі змістом і методами викладання дисципліни «Антикризові комунікації», у межах якої проводилося опитування. Курс орієнтований на підготовку студентів до реальних ситуацій, що характеризуються дефіцитом часу, інформаційною невизначеністю, високою відповідальністю за професійні комунікаційні дії, взаємодією з

різними групами стейкхолдерів та публічною реакцією на дії організації.

Практична складова курсу будується на моделюванні професійних ситуацій. Студенти аналізують реальні кризові кейси, визначають причини та динаміку розвитку кризової ситуації, ідентифікують стейкхолдерів, оцінюють їх інформаційні потреби та ризики, формулюють ключові повідомлення й добирають відповідні канали комунікації. Такі завдання передбачають роботу з неповною інформацією та необхідність аргументувати прийняте рішення.

Окремим елементом курсу є моделювання публічної взаємодії з медіа. Під час навчальної пресконференції студенти виконують ролі представників організації та журналістів, готують позицію щодо кризової ситуації, відповідають на уточнювальні, критичні й провокативні запитання, реагують на появу нової інформації та коригують комунікаційну позицію. Такий формат дозволяє відтворити кілька чинників комунікаційного тиску одночасно: обмежений час на відповідь, публічність, необхідність контролювати формулювання, ризик репутаційних наслідків та взаємодію з критично налаштованою авдиторією.

До структури курсу також входять завдання з розроблення антикризових повідомлень для різних груп стейкхолдерів, аналізу реакції авдиторії, роботи з негативними коментарями та моделювання комунікації в соціальних мережах. У таких завданнях студенти мають враховувати відмінності інформаційних потреб авдиторій, можливу емоційну реакцію, межі компетенції спікера та необхідність зберігати точність повідомлення в умовах оперативної комунікації.

Важливою складовою підготовки є ціннісний підхід до антикризових комунікацій. Цінності організації розглядаються як орієнтири для здійснення комунікації в умовах невизначеності й тиску: вони допомагають визначати межі допустимих дій, узгоджувати повідомлення для різних груп стейкхолдерів і підтримувати послідовність позиції. У навчальних завданнях студенти аналізують відповідність заявлених цінностей повсякденній комунікації та

можливість їх використання під час кризи.

Дані проведеного опитування дозволяють уточнити функцію цих практик. Найчастіше названі студентами труднощі – негативна реакція авдиторії та медіа, необхідність швидкого прийняття рішень, дефіцит часу, складність прогнозування розвитку ситуації та тиск стейкхолдерів – безпосередньо відтворюються у навчальних моделях, що використовуються в курсі. Відповідно, симуляційні та кейсові методи можуть розглядатися як інструменти підготовки до конкретних професійних стресорів, виявлених під час анкетування.

Описані практики співвідносяться з сучасними підходами до викладання антикризових комунікацій. B. Yook розглядає кейсовий аналіз, медіатренінг і симуляцію пресконференції як взаємопов'язані складові підготовки студентів до комунікації в кризових ситуаціях [5]. Це дозволяє співвіднести практики, уже інтегровані в дисципліну «Антикризові комунікації», із сучасними підходами до професійної підготовки у сфері медіа та комунікацій.

Дані вхідного опитування також окреслюють напрями подальшого розвитку практичної складової дисципліни. Доцільно варіювати інтенсивність комунікаційного тиску: скорочувати час на підготовку відповіді, вводити суперечливу або неповну інформацію, моделювати одночасні запити від різних стейкхолдерів, змінювати перебіг кризової ситуації під час виконання завдання та включати рефлексію після симуляції.

Проведене дослідження дозволило визначити основні чинники комунікаційного тиску, які майбутні медійники пов'язують із діяльністю в кризових ситуаціях: негативну реакцію авдиторії та медіа, необхідність швидких рішень, дефіцит часу, невизначеність розвитку кризи та тиск стейкхолдерів. Основні визначені чинники вже моделюються в дисципліні «Антикризові комунікації» через аналіз кризових кейсів, розроблення антикризових повідомлень, роботу зі стейкхолдерами та навчальну пресконференцію. Результати опитування дають підстави точніше

налаштовувати ці практики, варіюючи часові обмеження, інформаційну невизначеність та інтенсивність публічної взаємодії.

Література:

1. Harro-Loit H., Josephi B. Journalists' Perception of Time Pressure: A Global Perspective. *Journalism Practice*. 2020. Vol. 14, No. 4. P. 395–411. DOI: 10.1080/17512786.2019.1623710.

2. Ivanova I., Yaresko K., Prosianyk O., Zyma O., Starkova H. Information war and mission in profession of a journalist: the evolution of the world view of media students. *Intercultural Communication*. 2022. No. 1 (7). P. 17–30. DOI: 10.13166/ic/712022.4972.

3. Ivask S. Teaching Safety of Journalists: Student Responses and Solutions to Occupational Risks and Hostility. *Journalism & Mass Communication Educator*. 2024. Vol. 79, No. 3. P. 306–322. DOI: 10.1177/10776958241248731.

4. Markovikj M., Serafimovska E. Mental Health Resilience in the Journalism Curriculum. *Journalism & Mass Communication Educator*. 2023. Vol. 78, No. 2. P. 233–250. DOI: 10.1177/10776958231153260.

5. Yook B. A Sequential Approach in Crisis Communication: Integrating Case Study, Press Conference Simulation, and Media Training Guidelines. *Journal of Public Relations Education*. 2024. Vol. 9, No. 3. P. 121–140. URL: https://journalofpreducation.com/2024/03/05/a-sequential-approach-in-crisis-communication-integrating-case-study-press-conference-simulation-and-media-training-guidelines/ (дата звернення: 30.09.2026).

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я У СИСТЕМІ ОСВІТИ ЯК ФУНДАМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції
(Харків, 16 жовтня 2026 року)

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори

61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А,
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
кафедра креативного менеджменту і дизайну, кафедра психології і соціології

Харків, 2026