

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.33120/popp-Vol17-Year2025-207>

Фількіна Тетяна Михайлівна

здобувачка ступеня доктора філософії з психології,
відділ психології масової комунікації та медіаосвіти,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
м. Київ, Україна
<http://orcid.org/0009-0004-1771-0858>
tanyafilkina@gmail.com

ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ МЕДІААКТИВНОГО ПОСТТРАВМІВНОГО ЗРОСТАННЯ

Актуальність. Статтю присвячено теоретичному розгляду питання посттравмівного зростання особистості та розробленню новітньої моделі посттравмівного зростання в сучасному медійному світі. Особливістю війни, яку росія веде проти України, є те, що в ній, крім звичайної зброї, використовується інформаційна. Така гібридна війна вимагає від людей належного рівня медіакомпетентності, що передбачає медіаграмотність і медіаактивність. У сучасному світі медіаактивність є невід'ємною частиною життя, і вона може як сприяти особистісному розвитку, так і мати негативні наслідки. В Україні це дослідження має надзвичайне значення через масштабні травмівні події, які переживають як військові, так і цивільні.

Мета статті: представити засновану на застосуванні медіаторчості інтегративну модель медіаактивного посттравмівного зростання особистості.

Методологія. Теоретичний аналіз наукової літератури з питань посттравмівного зростання особистості, порівняння наявних моделей посттравмівного зростання, моделювання нової сучасної моделі посттравмівного зростання, узагальнення результатів аналізу.

Результати. Розглянуто наявні моделі посттравмівного зростання особистості: функціонально-дескриптивну модель Тедескі – Калхуна (R. Tedeschi, L. Calhoun), психолого-філософську модель Пападопулоса (R. Papadopoulos), біопсихосоціальну модель Хрістофера (M. Christopher), особистісно-центровану модель Джозефа (S. Joseph). Розкрито залежність життя і діяльності сучасної людини від медіа, необхідність розвитку медіакомпетентності, медіаграмотності та медіаактивності. Описано інтегративну модель медіаактивного посттравмівного зростання особистості (T. Filkina), що є результатом інтеграції інформаційно-цифрових технологій і психотерапії.

Практичне значення результатів. Сучасну інтегративну модель медіаактивного посттравмівного зростання покладено в основу психологічної програми, яка передбачає використання медіаторчості для посттравмівного зростання.

Перспективи дослідження полягають в емпіричній верифікації моделі медіаактивного посттравмівного зростання особистості та виявленні практичної ролі медіатворчості для посттравмівного зростання особистості.

Ключові слова: медіаактивність; медіатворчість; учасник бойових дій; ветерани війни; посттравмівне зростання (ПТЗр), інтегративна модель медіаактивного посттравмівного зростання.

Tetiana M. Filkina

PhD student,

Department of Psychology of Mass Communication and Media Education,

Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine,

Kyiv, Ukraine

<http://orcid.org/0009-0004-1771-0858>

tanyafilkina@gmail.com

INTEGRATIVE MODEL OF MEDIA-ACTIVE POST-TRAUMATIC GROWTH

Relevance. The article is devoted to the theoretical consideration of the issue of post-traumatic growth of personality and the development of a new model of post-traumatic growth in the modern media world. The peculiarity of the war in Ukraine is that in addition to conventional weapons, information weapons are used. Such a hybrid war encourages people to develop media competence, which includes media literacy and media activity. In the modern world, media activity is an integral part of life, and it can both contribute to personal development and have negative consequences. In Ukraine, this study is of extreme importance due to the large-scale traumatic events experienced by both military and civilians. The study of post-traumatic growth helps to develop effective psychological rehabilitation programs, support people's adaptation to new living conditions, and identify resources that contribute to the healing, restoration, and development of a person after trauma.

The purpose of the article: to present an integrative model of media-active post-traumatic personal growth, which is based on the application of media creativity.

Methodology. Theoretical analysis of scientific literature on the issue of post-traumatic personality growth, comparison of existing models of post-traumatic growth, modeling of a new modern model of post-traumatic growth, generalization of the results of the analysis.

Results. Existing models of post-traumatic personality growth are considered: the functional-descriptive model of Tedeschi-Calhoun (R. Tedeschi, L. Calhoun), the psychological-philosophical model of Papadopoulos (R. Papadopoulos), the biopsychosocial model of Christopher (M. Christopher), the personality-centered model of Joseph (S. Joseph). The dependence of the life and activity of modern man on the media, the need to develop media competence, media literacy and media activity. An integrative model of media-active post-traumatic personality growth (T. Filkina) is

described, which is the result of the integration of information and digital technologies and psychotherapy.

Practical significance of the results. The modern integrative model of media-active post-traumatic growth is the basis of a psychological program, using media creativity, for post-traumatic growth.

The further perspective of the research consists in empirical verification of the model of media-active post-traumatic personal growth and identification of the practical role of media creativity for post-traumatic personal growth.

Keywords: media activity; media creativity; combat participant; war veterans; post-traumatic growth (PTG); integrative model of media active post-traumatic growth.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Війна, як довготривала інтенсивна інтервенція, викликає стрес найвищого рівня в усіх, кого торкається. Вона залишає по собі фізичні і психічні травми. Людина може виявляти абсолютно протилежні реакції на травмісну подію: від виражених негативних до яскраво позитивних, крайні з яких будуть проявлятися в посттравмівному стресовому розладі (ПТСР) або посттравмівному зростанні (ПТЗр). Війна в Україні триває вже одинадцять років, а повномасштабне вторгнення – понад три роки. Упродовж усіх цих років українці піддаються впливу різних психотравмівних ситуацій. Особливість війни як психотравмівної ситуації полягає в тому, що саме люди завдають шкоди і руйнувань іншим людям. Відповідно, війна є травмою екзистенційного рівня, що вимагає трансформації особистості через зміну цінностей і сенсів. Отже, посттравмівне зростання – це процес і результат, коли людина знаходить нові сенси життя, зміцнюється і зцілюється після проживання травми. Питання посттравмівного зростання внаслідок війни в Україні стосується і військовослужбовців, і цивільних. У сучасному світі є технології та інструменти, здатні охопити всіх постраждалих у цій війні – засоби масової інформації. Саме вони мають масштабні ресурси для подолання індивідуальних і колективних травм цієї гібридної війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. Теоретичний аналіз охоплює два складники порушеної нами проблеми: аналіз моделей посттравмівного зростання особистості і аналіз медіаактивності як зцілювального ресурсу в подоланні наслідків війни.

Термін «посттравмівне зростання» (posttraumatic growth) з'явився порівняно недавно. До 80-х років ХХ ст. позитивні наслідки негативних подій системно не досліджувалися. У 1995 р. Р. Тедескі і Л. Калхун у своїй роботі визначають посттравмівне зростання як досвід позитивних змін, що виникають унаслідок подолання важких життєвих криз, а

1996 року опубліковано роботу цих дослідників, у якій вони представили інструмент для вимірювання посттравмівного зростання. Відтоді термін «посттравмівне зростання» став загальноновживаним (Tedeschi, & Calhoun, 1995; 1996). У подальшому дослідження посттравмівного зростання підхопили американські та ізраїльські вчені.

Системні дослідження питання посттравмівного зростання у вітчизняній науці активізувалися 2014 р., з початком російської агресії в Україні. Українські вчені з'ясовують зв'язки між предикторами і наслідками посттравмівного зростання, створюють моделі та інструменти для його вимірювання, розробляють на основі результатів емпіричних досліджень рекомендації щодо сприяння зростанню (Зубовський, 2018; Климчук, 2021; Лазос, 2018). У період з 2022 р. активно досліджуються як негативні, так і позитивні наслідки травмівного досвіду різних категорій населення України, які переживають війну. Учені намагаються виявити зв'язок між соціально-психологічною адаптацією особистості, резильєнтністю, копінг-стратегіями і здатністю до посттравмівного зростання (Коун та ін., 2023; Харитонов, 2024).

На думку Ю. Назара, усе ще є низка питань щодо посттравмівного зростання, які потребують вирішення: психологічні механізми, що забезпечують і підтримують цей процес; вплив різних факторів середовища (соціального, культурного, медійного тощо) на досягнення посттравмівного зростання. Додаткового удосконалення потребують інструменти психодіагностики з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних критеріїв оцінювання. Досі немає єдиного бачення практичної ефективності застосування програм психологічної підтримки та сприяння посттравмівному зростанню особистості ні в поточній, ні в довгостроковій перспективах (Назар, 2024).

Недостатньо висвітленим як у світових, так і у вітчизняних наукових дослідженнях є вплив медіаторності на посттравмівне зростання особистості. Вітчизняні науковці довели, що медіаторність – це найвищий рівень медіаактивності. Медіаактивність вони визначають як показник медіакомпетентності особистості та описують за допомогою таких критеріїв, як-от: контактний, комунікативний, когнітивний, творчий (Вознесенська, 2011). Особливістю медіаторності є те, що вона передбачає активну комунікацію та взаємодію, формує у людини творче ставлення до життя й активну життєву позицію, стимулює механізми творчої адаптації. Припускаємо, що завдяки медіарттерапії, заснованій на медіаторності, якраз і відбувається посттравмівне зростання особистості (Вознесенська, & Фількіна, 2024).

Аналіз наукових джерел доводить, що сучасне розуміння феномену посттравмівного зростання базується на здатності психіки

справлятися з важкими стресовими життєвими подіями (аварії, природні стихії, смерть близьких, насильство, війна тощо) і завдяки психологічним змінам у мисленні, ставленні людини до себе, до оточення і до світу знаходити потенціал для особистого зцілення, розвитку і зростання (Вознесенська, 2020; 2023; Зубовський, 2018; Тедескі та ін., 2025).

На сайті Фонду Boulder Crest, що є загальнонаціональною благодійною організацією США, яка підтримує військовослужбовців, ветеранів, оперативних рятувальників та їхні родини, зазначається, що травмівні події «часто бувають несподіваними і можуть порушити або зруйнувати наші основні переконання. Після травми ми повинні перебудувати нашу систему основних переконань, так само як місто відновлює свою інфраструктуру після землетрусу. Краще. Сильніше» (BCF, 2025).

Мета статті: розроблення заснованої на медіаторчості інтегративної моделі медіаактивного посттравмівного зростання особистості.

Виклад основного матеріалу з його теоретичними засадами, описом методів і методик та повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Через війни суспільства зазнають, крім матеріальних і людських втрат, значних психологічних збитків унаслідок переживання екстремально сильних стресів, що є реакцією на надзвичайні життєві події. Отже, одним із головних наслідків війни для суспільства стає психотравмування та пов'язані з ним гострі і посттравмівні стресові розлади (Найдьонова, 2022). Травмівні події, що є стресорами, можуть бути різної інтенсивності і по-різному впливати на когнітивний, емоційний і фізичний стан людини.

Згідно з визначенням Американської психологічної асоціації (АРА, 2025) «травма – це емоційна реакція на жахливу подію, як-от нещасний випадок, злочин чи стихійне лихо. Типовими є такі реакції, як шок і заперечення. До довгострокових реакцій належать непередбачувані емоції, спогади, напружені стосунки та фізичні симптоми».

Потенційно травмівна подія може викликати або не викликати в особистості психологічну травму, що залежить від суб'єктивної значущості ситуації, її інтерпретації індивідом, системи індивідуальних психологічних захистів. Поняття «травма» в медичному та психологічному аспектах має певні відмінності в трактуванні, однак спільною рисою є те, що психологічне травмування для людини пов'язане з певними надзвичайними подіями та відбувається в разі інтенсивних негативних емоційних переживань, як-от страх, жах, неспроможність, безпорадність, втрата контролю тощо (Паливода, 2021).

Наслідки травмивної події можуть проявлятися як гостра довгострокова реакція на стрес, що супроводжується певними порушеннями на рівні тіла та емоцій: гіперзбудливість, розлади сну, порушення пізнавальних психічних процесів та емоційної регуляції, повторювані спогади – і все це є предикторами розвитку ПТСР (посттравмивного стресового розладу).

Негативні наслідки психотравмування проявляються на різних функціональних рівнях особистості: на соціально-психологічному – від зменшення схильності до співпраці, здатності співпереживати до загалом зникнення довіри до світу; на індивідуально-психологічному – як зниження адаптивності, порушення балансу, цілісності, ідентичності, зниження здатності до самореалізації; на ціннісно-смысловому – у вигляді втрати здатності до планування, неспроможності отримувати задоволення від повсякдення, утрудненого усвідомлення власного досвіду (Титаренко, 2020).

Дані ЮНІСЕФ свідчать, що найбільш вразливими до ПТСР є люди віком до 22 років (діти і підлітки перебувають у зоні ризику) та старше 30 років. За гендерними особливостями, як підрахували науковці, ПТСР після травмивних подій можливий у 20% жінок і 8% чоловіків (UNICEF, 2022). Якщо взяти до уваги, що психіка зазвичай мобілізує власні ресурси на опрацювання складних життєвих ситуацій, то після кризи в більшості людей зазвичай відбувається зростання – протилежний полюс переживання травми (Климчук, 2021). Дж. Голдберг, генеральний директор центру посттравмивного зростання Boulder Crest Foundation, вважає, що «настав час змінити розмову з посттравмивного стресу на посттравмивне зростання» (BCF, 2025).

Зауважимо, що феномен посттравмивного зростання став об'єктом досліджень науковців порівняно недавно, а проте встиг за цей період зайняти значущу позицію в розумінні наслідків психічної травми. Нагадаємо, що поняття «посттравмивне зростання» запропонували Р. Тедескі і Л. Калхун 1995 р. для опису позитивних психологічних змін особистості внаслідок життєвих випробувань та переживання нею травмивних подій. Науковці провели дослідження осіб, що пережили катастрофу порома Herald of Free Enterprise, і саме тоді вперше використали термін «посттравмивне зростання», наголошуючи на потенційних можливостях змін, пов'язаних із життям і смертю, а посттравмивне зростання розглядали не лише як повернення до попереднього рівня функціонування після травми, а як якісну трансформацію особистості.

Відтоді психологи вивчають феномен посттравмівного зростання і досягли у своїх дослідженнях певних успіхів, розробили різні моделі посттравмівного зростання особистості.

Функціонально-дескриптивна модель Річарда Тедескі і Лоуренса Калхуна побудована на ідеї, що людина, яка пережила травмівні події, може трансформувати свій болючий досвід у фундамент для особистісного зростання і поліпшення якості життя завдяки переоцінці дотравмівних переконань у різних сферах життя. Це переоцінка та зміна життєвих цінностей і пріоритетів; особистісне зростання як відчуття внутрішньої сили та здатності справлятися із життєвими труднощами та психологічними травмами; розвиток і зміцнення старих соціальних зв'язків і встановлення та налагодження нових; духовний розвиток; пошук і застосування нових можливостей у житті (Tedeschi, & Calhoun, 1995). Перелічені показники особистісних змін стали основою п'ятифакторного опитувальника «Posttraumatic Growth Inventory», розробленого Тедескі і Калхуном: нові можливості, стосунки з іншими, особиста сила, духовні зміни та переоцінка життя (Tedeschi, & Calhoun, 1996).

Психолого-філософська модель посттравмівного зростання Реноса Пападопулоса побудована на трансформаційному потенціалі травмівного досвіду людини. Дослідник вважає, що травмівні події є каталізатором для особистісного зростання та розвитку. Ця модель розглядає посттравмівне зростання як складний процес, який є індивідуальним й охоплює не лише психологічні, а й філософські аспекти. У своїх роботах Пападопулос досліджує аспекти спілкування, міжособистісних стосунків і розвитку особистості. Психологічно-філософська модель Пападопулоса перегукується з функціонально-дескриптивною моделлю Тедескі – Калхуна і передбачає, що в процесі подолання травми індивід може відчувати зміни у своєму житті, стосунках, самосприйнятті й пройти особистісну трансформацію (Papadopoulos, 2002).

Біопсихосоціальна модель посттравмівного зростання, розроблена Мартіном Хрістофером, базується на взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів у процесі проживання травмівних подій. Ця модель визначає подвійну природну реакцію як можливу відповідь на травмівну подію: негативну – ПТСР (посттравмівний стресовий розлад), позитивну – ПТЗр (посттравмівне зростання). Хрістофер зазначає, що значущим фактором, що впливає на посттравмівний розвиток, є якість взаємодії особистості з оточенням (Christopher, 2004).

Особистісно-центрована модель посттравмівного зростання Стівена Джозефа походить з клієнтцентованого підходу Карла

Роджерса. Відповідно, вона фокусується на особистісній ролі індивіда в процесі посттравмівного зростання. У цьому процесі ключова роль належить автентичності особистості та сприятливим для її розвитку умовам. Згідно з моделлю Джозефа посттравмівне зростання можна розглядати як процес, де ключовими є внутрішні сили та ресурси самої людини: резильєнтність, віра в себе, здатність до самовдосконалення, що й допомагає досягати позитивних змін після травмивної події (Joseph, 2009).

Усі описані моделі посттравмівного зростання роблять акцент на трансформації ціннісно-смыслові сфери особистості та соціально-психологічній підтримці людини, яка пережила травму. Дослідники зазначають, що посттравмівне зростання не є поверненням людини до попереднього рівня, що був до травми. Посттравмівне зростання – це коли особистість перевищує у своєму розвитку дотравмивний рівень, а отже, не лише вижила, а й позитивно змінилася. Дослідники наголошують, що ці зміни проявляються в різних сферах: це зміна життєвих пріоритетів, зростання цінності самого життя, посилення сили духу і почуття впевненості, розширення або збагачення духовного життя, наповнення сенсом стосунків тощо. Головне – посттравмівне зростання торкається позитивних змін у ставленні до життя і розумінні власних пріоритетів, що передбачає вміння вибудовувати стосунки з оточенням і відновлення емоційного балансу, чого наразі бракує українцям. Уваги потребує також розуміння поняття духовності, що в сучасній українській культурі пов'язане більшою мірою з відчуттям власної гідності та обстоюванням права нації на незалежність і свободу, ніж із релігійністю (Баніт, 2023).

Як бачимо, основна робота з особами, що зазнали психологічної травми, торкається переосмислення травмивного досвіду, формування нового сенсу життя і нових цінностей, пошуку нових життєвих можливостей, створення нових моделей поведінки, налагодження і розвитку стосунків та соціальних зв'язків. Отже, шлях до посттравмівного зростання пролягає через відновлення, набуття ресурсів і внутрішні трансформації. Усі відомі моделі посттравмівного зростання мають наукове підґрунтя, вони розроблялися протягом минулих десятиліть і на них ґрунтуються програми допомоги в сьогодишніх нестабільних умовах.

Тому, коли йдеться про моделі, було б помилкою не згадати про те, що наше сьогодення вже неможливо уявити без використання медіа та інформаційно-комунікаційних технологій. Це підтверджують дані соціологічних досліджень. Опитування USAID-Internews у проєкті «Медійна програма в Україні» показало, що більшість українців (76,6 %)

отримують новини із соцмереж, друге місце посідає телебачення (66,7 %), інші інтернет-ресурси – на третій сходинці (61,2 %), і вже потім радіо (28,4 %) і друковані ЗМІ (15,7 %). Рейтинг соціальних медіа, що є джерелом інформації для українців, має такий вигляд: 66 % – телеграм, 61 % – ютуб, 58 % – фейсбук. Популярність соцмереж в Україні, за даними GlobalLogic, у 2023 році: ютуб – 28 млн, інстаграм – 16,1 млн, фейсбук – 15,45 млн, тік-ток – 10,55 млн. Таку популярність соціальних медіа можна пояснити їхніми функціональними і технологічними можливостями: динамічність, лаконічність, мультимедійність, охоплення, активність, що визначає соціальну реалізацію громадян через їхнє самовираження і вдосконалення (Павленко, 2023).

Сучасний світ із широко розгалуженою системою мас-медіа вимагає цілеспрямованої підготовки індивіда до вміння і безпечного користування інформаційно-комунікаційними технологіями, нових знань і навичок індивіда, тобто формування медіакомпетентності. Вимоги до компетентнісного навчання зумовлені стрімким технічним і технологічним прогресом, глобальним розвитком сфер діяльності, потребою забезпечувати постійний високий професіоналізм людини в умовах швидких змін (Найдьонова, 2013).

Медіакомпетентність – це здатність людини ефективно використовувати медіа для отримання, аналізу, створення та поширення інформації. Опанування медіакомпетентностями допомагає індивіду бути обізнаним і активним, критично мислячим і творчим, що створює відчуття впевненості та захищеності і впливає на благополуччя людини. Вважаємо, що медіакомпетентність визначається медіаграмотністю (критичне мислення, аналіз та оцінка інформації та медіаконтенту, вміння розпізнавати фейки і робити обґрунтовані висновки тощо) і медіаактивністю (навички роботи з різними медіаресурсами, використання різних медіаінструментів для комунікації та навчання, створення і поширення власного медіаконтенту).

Медіаграмотність – це набір навичок і знань, які дають людям змогу аналізувати, оцінювати та створювати медіаконтент. Це критично важлива компетентність у сучасному світі, де інформація доступна з різноманітних джерел, і потрібно бути здатним визначати достовірність та якість цієї інформації.

Л. Найдьонова (2013) виділяє три рівні розвитку медіаграмотності: базовий, середній і розвинений. Базовий рівень передбачає, що індивід користується медіа досить обмежено, його комунікативні здібності і здатність критично аналізувати отриману інформацію теж обмежені, стимули для розвитку медіаграмотності у нього недостатні. Середній рівень передбачає більш розширене використання медіа; індивід вільно

володіє медіа, знає, як отримати потрібну інформацію; стимули для розвитку медіаграмотності є, але вони нерегулярні і непостійні. І, нарешті, розвинений рівень передбачає активне і системне користування медіа; індивід має глибокі технічні й лінгвістичні знання, може налагоджувати комунікаційні зв'язки та активну співпрацю; середовище стимулює розвиток медіаграмотності, що відбувається скоординовано і системно.

Необхідність медіаграмотності і медіакомпетентності посилюється тим, що інформація – це сучасна зброя. І критичне мислення являє собою суспільний ресурс, на який націлені ворожі інформаційно-психологічні спеціальні операції (ІПСО); соціальна толерантність і протидія ворожій мові мають спрямовуватися на зміцнення згуртованості, що є ресурсом протидії ворогу; позитивні цінності (добро, істина, довіра, краса) сприяють ціннісній саморегуляції як головному протектору від моральних втрат через психотравмування. Посилення ідентичності індивіда, прагнення до розвитку, умілості, майстерності – важливі чинники посттравмівного зростання (Найдюнова, 2023).

Розглядаючи медіаактивність як складник медіакомпетентності особистості, ми визначаємо її за такими критеріями:

- контактний: час контакту з медіа і зразками медіакультури, активність споживання медіапродукції, взаємодії з медіа;
- комунікативний: активність спілкування і взаємодії з іншими за допомогою медіа, зокрема залученість до соціальних мереж;
- когнітивний: сприймання, розуміння, аналізування, оцінювання, фільтрація, селекція, класифікація, усвідомлення медіапродукту;
- творчий: створення нового медіаконтенту (фото, відео, анімація, меми, колажі) з використанням медіазасобів і продукування власних медіапродуктів у медіа і через медіа (Вознесеньська, 2011).

Медіаторчість може сприяти цій творчій зміні, посттравмівному розвитку завдяки творчій діяльності. Ідеться про два способи використання мистецтва для зцілення: рецептивний, тобто пасивний, – сприймання творів мистецтва, образів, медіаконтенту, створених іншими (кіно, музика, фото, меми, сторіз, інсталяції тощо); творчий, а отже активний, – творче самовираження, власна творчість у супроводі арттерапевта, налагодження комунікації, відновлення особистих ресурсів, розширення особистих творчих можливостей (Вознесеньська, 2020).

Медіамистецтво стає основою для вираження почуттів сучасних митців. Звичне для кожного з нас інформаційне середовище дає кожному натхнення і змогу застосовувати сучасні інформаційно-цифрові технології для швидкого реагування на зміни в культурному,

соціальному, політичному просторі. Отож медіа-арт стає мистецькою рефлексією на сучасний медіапростір у воєнні часи (Вознесенська, 2023).

Медіа, як посередник у взаємодії зі світом, мають значний зіціловальний потенціал, який можна використовувати в терапевтичних і відновлювальних процесах:

- *переживання травми*: перегляд фото- і відеоконтенту, кінофільмів, VR-експозиції;

- *емоційне вираження*: створення мемів, музики, відеофільмів, фотоколажів і поширення через медіамережі, телебачення, журнали;

- *розповідь історій*: ведення блогів і подкастів, створення наративів, знімання фільмів;

- *соціальна підтримка*: соціальні мережі, онлайн-групи підтримки, відгуки на медіапродукти;

- *інформація і освіта*: перегляд соціальних сторінок та офіційних сайтів держслужб, онлайн-навчання, курси, тренінги, ведення подкастів, використання мобільних додатків;

- *отримання ресурсів і натхнення*: перегляд фільмів, прослуховування аудіокниг, онлайн-прогулянки, мандрівки, відвідування музеїв, спілкування з рідними і друзями.

На основі теоретичного аналізу наявних моделей посттравматичного зростання з огляду на зіціловальний потенціал медіа авторка розробила *інтегративну модель медіаактивного посттравматичного зростання (integrative model of media-active post-traumatic growth)*.

Інтегративна модель медіаактивного посттравматичного зростання є новим підходом, який поєднує різні аспекти медіаактивності і посттравматичне зростання. Медіаактивність охоплює різні складові психічного життя особистості в когнітивній, емоційній і діяльнісній сферах:

Творча складова:

- медіаконтент надає людині ресурси для життя і діяльності;
- створення візуального чи аудіоконтенту дає змогу виразити себе і розвивати креативність.

Емоційна складова:

- через медіа можна виражати почуття, опрацьовувати емоції та знімати стрес;
- медіа сприяють проживанню і вираженню різних емоцій, додають ресурсів і натхнення, травмують і зіцілюють;
- перегляд фільмів, слухання музики або читання надихаючих історій сприяють психологічному відновленню.

Освітня складова:

- медіа впливають на освіту і виховання, формують уявлення про світ, створюють моделі поведінки та систему цінностей людини;
- використання медіа для навчання (онлайн-курси, відеоуроки, подкасти тощо) сприяє медіаграмотності, а також розвитку критичного мислення, формуванню адекватної самооцінки та підвищенню впевненості в собі;
- медіаграмотність допомагає отримувати і передавати потрібну інформацію, аналізувати й оцінювати її, запобігати дезінформації і медіатравмуванню.

Соціальна складова:

- медіа сприяють соціальній взаємодії через різні платформи (соціальні мережі, блоги чи форуми), де можна поділитися досвідом та ідеями, дістати підтримку;
- групова медіаторчість стимулює співпрацю та зміцнює зв'язки між людьми.

Інноваційна складова:

- використання новітніх технологій (наприклад, віртуальна або доповнена реальність) допомагає знаходити нові форми та методи спілкування, зцілення, розвитку;
- інноваційні проекти (наприклад, анімація, документальні фільми або цифрове мистецтво) дають змогу розкрити нові форми медіаторчості.

Основна ідея цієї моделі полягає в тому, що посттравмівне зростання є результатом складного процесу трансформації особистості після пережитої травми. Модель враховує вплив медіа на процеси відновлення та зростання після травмивних подій, а медіаторчість сприяє процесам відновлення, допомагаючи людям долати їхні наслідки. Такий підхід допомагає інтегрувати арттерапевтичні та медіатехнології для подолання травм і створення ресурсів для зростання.

Відповідно, інтегративна модель медіаактивного посттравмивного зростання містить такі основні компоненти:

- *медіаактивний*: медіа використовують як інструмент для вираження емоцій, обміну досвідом, налагодження контактів, отримання підтримки (Вознесенська, 2020);
- *біологічний*: медіаактивність сприяє змінам у мозковій діяльності та фізіологічних процесах, які можуть сприяти адаптації до нових умов, зціленню і посттравмивному зростанню (Васьківська, & Гірник, 2024);
- *психологічний*: використання медіа для розвитку здатності адаптуватися до змін, бути гнучким у своїх реакціях, формувати

резильєнтність та емоційну стабільність після травмивної події (Паливода, 2024);

- *соціальний*: використання медіазасобів для створення і продукування медіаторів, демонстрація успішних історій посттравмивного зростання, підтримка з боку онлайн-спільнот впливають на самооцінку та впевненість у собі, що сприяє відновленню та зростанню (Вознесенська, & Фількіна, 2024).

Посттравмивне зростання – об’єктивний психологічний феномен, реальність якого доведена завдяки світовим і вітчизняним науковим дослідженням. Позитивним моментом є те, що ми можемо впливати на процес посттравмивного зростання і його темпи. Гарною метафорою посттравмивного зростання є кінцугі – традиційна японська техніка ремонту розбитого керамічного посуду, завдяки якому пошкоджений посуд стає красивішим і міцнішим, ніж був досі. Кераміка так і залишається керамікою – просто має інший вигляд. Метафоричність кінцугі в тому, що у людини, найрозвиненішої високоорганізованої системи, є значно більше можливостей оновитися, ніж у кераміки, – просто потрібно знайти ресурси і вчасно їх використати (Тедескі та ін., 2025).

Висновки та перспективи подальших досліджень. У своєму дослідженні ми спиралися на розуміння посттравмивного зростання як процесу і результату, коли людина знаходить нові сенси життя, зміцнюється і зцілюється після проживання травми.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел з теми дослідження виявлено такі моделі посттравмивного зростання особистості, якот: функціонально-дескриптивна, психолого-філософська, біопсихосоціальна, особистісно-центрована. Автори цих моделей спираються на вплив різних факторів посттравмивного зростання – біологічних, психологічних, соціальних, а спільною рисою моделей є передусім трансформація ціннісно-сислової сфери особистості. Водночас сучасний інформаційний світ спонукає до розроблення нових, сучасних, підходів до опису феномену посттравмивного зростання.

На основі аналізу факторів посттравмивного зростання і можливостей сучасних інформаційних технологій розроблено інтегративну модель медіаактивного посттравмивного зростання. Ця модель допомагає зрозуміти, як медіа можуть бути використані для підтримання посттравмивного зростання та поліпшення якості життя людини. Основними компонентами інтегративної моделі медіаактивного посттравмивного зростання є медіаактивний, біологічний, психологічний, соціальний.

Роль медіаактивності і медіаторчості як найвищого рівня медіаактивності в посттравмівному зростанні особистості в сучасному інформаційному світі є провідною. Медіаактивність охоплює складники різних сфер психічного життя особистості: творчий, емоційний, освітній, соціальний, інноваційний. Медіаграмотність є важливою для сучасної людини, а її наявність обов'язкова, коли йдеться про споживання медіаконтенту, створення та поширення медіапродукту.

Найближчою перспективою нашої роботи є проведення обґрунтованого дослідження, спрямованого на емпіричну верифікацію медіаактивності посттравмівного зростання та виявлення практичної ролі медіаторчості для посттравмівного зростання особистості.

Список використаних джерел

Баніт, О. В. (2023). Посттравмівне зростання українців в умовах війни. *Освітня аналітика України*, 4 (25), 104–115. doi: [10.32987/2617-8532-2023-4-104-115](https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115). Взято з https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/01/8_Banit_425_2023_104-115.pdf

Васьківська, С., & Гірник, А. (2024). Інтегративний підхід до проблем психологічної реабілітації воїнів в Україні. *Проблеми політичної психології*, 16 (30), 84–98. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-165>

Вознесенська, О. Л. (2023). Актуальне мистецтво та медіаторчість: подолання наслідків травми війни. *Медіаторчість у часи війни: протистояння медіатравмі: матеріали V Всеукраїнської наукової інтернет-конференції, 19 червня-23 серпня 2023 р.* (с. 11–17). Київ: ІСПП НАПН України. Взято з <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/mat-mediadv-2023.pdf>

Вознесенська, О. Л. (2011). Медіаактивність як фактор становлення особистості сучасного студента. *Генеza буття особистості: II Міжнародна науково-практична конференція, 19-20 грудня 2011 р., Київ, Т. 2*, с. 18–25. Взято з <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D1%8C.pdf>

Вознесенська, О. Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*. Вид. 2-ге: стереотипне. Київ: Назаренко Т. В.

Вознесенська, О., & Фількіна, Т. (2024). Медіаторчість ветеранів війни в умовах цифрової трансформації суспільства. В *Освіта для цифрової трансформації суспільства* (Т. 1 (1), с. 354–364). Київ: ТОВ «Юрка Любченка». Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/.pdf>

Зубовський, Д. С. (2018). Перевірка факторної структури україномовної методики Опитувальник посттравмівного зростання. *Український психологічний журнал*, (2), 36–47.

Климчук, В. О. (2021). *Психологія посттравмівного зростання*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. Взято з <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klmchuk-mono-2020.pdf>

Коkun, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). *Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами*. Київ: 7БЦ.

Лазос Г. П. (2018). Резильсентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія*, (14), 26–64.

Назар, Ю. О. (2024). Концептуальні підходи до розуміння феномену посттравматичного зростання особистості. *Психологія і особистість*, 1 (25), 58–98. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772>

Найдьонова, Л. А. (2022). Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травматизованих практик. *Проблеми політичної психології*, 12 (26), 173–197. Взято з <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/109/109>

Найдьонова, Л. А. (2013). Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Кіровоград: Імекс-ЛТД. Взято з https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/11/Najdonova_MEDIAPSYHOLOGIYA_osnovy_refleksyvnoho_pidhodu.pdf#page=195.11

Павленко, Д. (2023). Динаміка сучасних соціальних медіа в Україні. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*, 67, 108–117. Взято з https://nbuviap.gov.ua/images/e_biblioteka/naukovi_resursi/Socialni%20komunikacii/Pavlenko%20D.%20Dinamika%20sucasnih%20socialnih%20media.pdf

Паливода, Л. І. (2021). Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*, Т. 32 (71), № 6, 68–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11> Взято з https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2021/11.pdf

Тедескі, Дж. Р., Мур, А. Б., Фальке, К., & Голдберг, Дж. (2025). *Трансформовані травмою. Історії про посттравматичне зростання*. Пер. з англ. Олена Бідованець. Київ: Вид. О. Бешуля.

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життятворення: способи досягнення психологічного благополуччя*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. Взято з https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758/1/%D0%9F_2_03_02_21%20%281%29.pdf

Харитоновна, Н. (2024, 12 грудня). Наше завдання – навчити «фахівців» розділяти дві ролі – «я-ветеран» і «як фахівець з досвідом ветерана» (Інтерв'ю). *Простір можливостей*. Взято з <https://pm.in.ua/news/nataliya-harytonova-nashe-zavdannya-navchyty-fahivtsiv-rozdilyaty-dvi-rol-i-ya-veteran-i-ya-yak-fahivets-z->

ЮНІСЕФ (2022). *Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків* [Електронний ресурс]. Взято з <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>

APA (2025). American Psychological Association [Electronic resource]. Retrieved from <https://www.apa.org/search?query=trauma>

BCF (Boulder Crest Foundation) (2025). The Posttraumatic Growth (PTG) Resource Center_[Electronic resource]. Retrieved from <https://bouldercrest.org/about-boulder-crest/our-people/>

Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocialevolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24, 75–98. doi: [10.1016/j.cpr.2003.12.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003)

Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335–344.

Papadopoulos, R. K. (2002). *Refugees, home and trauma. In therapeutic care for refugees. No place like home*. London: Karnac.

Tedeschi R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–472. <https://doi.org/10.1002/its.2490090305>.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma and transformation. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931>.

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. (1st ed.). Routledge.

References

APA (2025). American Psychological Association [Electronic resource]. Retrieved from <https://www.apa.org/search?query=trauma> (in English)

Banit, O. V. (2023). Postravmatychnе zrostantnia ukraintsi v umovakh viiny [Post-traumatic growth of Ukrainians in war conditions]. *Osvitnia analityka Ukrainy* [Educational analytics of Ukraine], 4 (25), 104–115. doi: [10.32987/2617-8532-2023-4-104-115](https://doi.org/10.32987/2617-8532-2023-4-104-115) Retrieved from https://science.iea.gov.ua/wp-content/uploads/2024/01/8_Banit_425_2023_104-115.pdf (in Ukrainian)

BCF (Boulder Crest Foundation) (2025). The Posttraumatic Growth (PTG) Resource Center_[Electronic resource]. Retrieved from <https://bouldercrest.org/about-boulder-crest/our-people/> (in English)

Christopher, M. (2004). A broader view of trauma: a biopsychosocialevolutionary view of the role of the traumatic stress response in the emergence of pathology and/or growth. *Clinical Psychology Review*, 24, 75–98. doi: [10.1016/j.cpr.2003.12.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2003.12.003) (in English)

Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, 18 (2), 335–344. (in English)

Kharytonova, N. (2024, December 12). Nashe zavdannia – navchyty «fakhivtsiv» rozdilaty dvi roli – «ya-veteran» i «yak fakhivets z dosvidom veterana» [Electronic resource]. (Interviu). [Our task is to teach «experts» to separate two roles – «I am a veteran» and «as a specialist with veteran experience» (Interview). *Prostir mozhlyvostei* [Space of opportunities]. Retrieved from <https://pm.in.ua/news/nataliya->

[harytonova-nashe-zavdannya-navchyty-fahivtsiv-rozdilyaty-dvi-rol-i-ya-veteran-i-ya-yak-fahivets-z-](#) (in Ukrainian)

Klymchuk, V. O. (2021). *Psykhohihiia posttravmatychnoho zrostantia* [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono-2020.pdf> (in Ukrainian)

Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Oliinyk, V. O., Khoruzhyi, S. M., Larionov, S. O., & Syrytsia, M. V. (2023). *Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam, veteranam ta chlenam yikhnikh simei tsyvilnymy psykhohohamy* [Peculiarities of providing psychological assistance to military personnel, veterans and their family members by civilian psychologists]. Kyiv: 7BTs. (in Ukrainian)

Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of current research]. *Aktualni problemy psykhologii. Vol. 3: Konsultatyvna psykhohihiia i psykhoterapiia* [Current issues in psychology. Vol. 3: Counseling psychology and psychotherapy], (14), 26–64. (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2013). *Mediapsykhohihiia: osnovy refleksyvnoho pidkhodu* [Media Psychology: Fundamentals of the Reflective Approach]. Kirovohrad: Imeks-LTD. Retrieved from https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/11/Najdonova_MEDIAPSYHOLOGIYA_osnovy_refleksyvnogo_pidkhodu.pdf#page=195.11 (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2022). Mediapsykhohihiia viiny yak osnova kontseptualnykh transformatsii mediaosvity: vid mediatravmy do travmainformovanykh praktyk [Media Psychology of War as the Basis of Conceptual Transformations of Media Education: From Media Trauma to Trauma-Informed Practices]. *Problemy politychnoi psykhologii* [Problems of Political Psychology], 12 (26), 173–197. Retrieved from <https://politpsy.org/index.php/popp/article/view/109/109> (in Ukrainian)

Nazar, U. O. (2024). Kontseptualni pidkhody do rozuminnia fenomenu posttravmatychnoho zrostantia osobystosti [Conceptual approaches to understanding the phenomenon of post-traumatic personality growth]. *Psykhohihiia i osobystist* [Psychology and personality], 1 (25), 58–98. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298772> (in Ukrainian)

Palyvoda, L. I. (2021). Problema vyznachennia poniat «psykhichna travma», «psykhohichna travma» i «travma vtraty» u psykhohichnykh proieksiakh [The problem of defining the concepts of «mental trauma», «psychological trauma» and «trauma of loss» in psychological projections]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhohihiia. Sotsialna psykhohihiia; psykhohihiia sotsialnoi roboty* [Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology. Social psychology; psychology of social work], Vol. 32 (71), № 6, 68–72. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11> (in Ukrainian)

Papadopoulos, R. K. (2002). *Refugees, home and trauma. In therapeutic care for refugees. No place like home*. London: Karnac. (in English)

Pavlenko, D. (2023). Dynamika suchasnykh sotsialnykh media v Ukraini [Dynamics of modern social media in Ukraine]. *Naukovi pratsi Natsionalnoi biblioteky Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Scientific works of the V. I. Vernadsky National Library of Ukraine], 67, 108–117. Retrieved from https://nbuviap.gov.ua/images/e_biblioteka/naukovi_resursi/Socialni%20komunikacii/Pavlenko%20D.%20Dinamika%20suchasni%20socialni%20media.pdf (in Ukrainian)

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–472. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305> (in English)

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483326931> (in English)

Tedeski, D. R., Mur, A. B., Falke, K., & Holdberh, D. (2025). *Transformovani travmoiu. Istorii pro posttravmatychnu zrostannia* [Transformed by Trauma. Stories of Posttraumatic Growth]. Translation from English Olena Bidovanets. Kyiv: O. Beshulia. (in Ukrainian)

Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. (1st ed.). Routledge. (in English)

Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatychnu zhyttietvorennia: sposoby dosiagnennia psykholohichnoho blahopoluchchia* [Post-traumatic life-building: ways to achieve psychological well-being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758/1/%D0%9F_2_23_02_21%20%281%29.pdf (in Ukrainian)

UNICEF. (2022). *Shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresovyi rozlad (PTSR): informatsiia dlia batkiv* [What you need to know about post-traumatic stress disorder (PTSD): information for parents]. [Electronic resource]. Retrieved from <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (in Ukrainian)

Vaskivska, S., & Hirnyk, A. (2024). Intehratyvnyi pidkhid do problem psykholohichnoi reabilitatsii voyniv v Ukraini [An integrative approach to the problems of psychological rehabilitation of soldiers in Ukraine]. *Problemy politychnoi psykholohii* [Problems of Political Psychology], 16 (30), 84–98. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-165> (in Ukrainian)

Voznesenska, O. L. (2023). Aktualne mystetstvo ta mediatvorchist: podolannia naslidkiv travmy viiny [Current art and media creativity: overcoming the consequences of war trauma]. *Mediatvorchist v chasy viiny: protystoiannia mediatravmi* [Media Creation in Times of War: Confronting Media Trauma: materials of the V All-Ukrainian Scientific Internet Conference, June 19-August 23, 2023] (pp. 11–17) [Electronic resource]. Kyiv: ISPP NAPN Ukrainy. Retrieved from <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/12/mat-mediatv-2023.pdf> (in Ukrainian)

Voznesenska, O. L. (2011). Mediaaktyvnist yak faktor stanovlennia osobystosti suchasnoho studenta [Media activity as a factor in the formation of the personality of a modern student]. *Heneza buttia osobystosti* [The genesis of personality existence], II International Scientific and Practical Conference, December 19-20, 2011, Kyiv, Vol. 2, pp. 18–25. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2016/12/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D1%8C.pdf> (in Ukrainian)

Voznesenska, O. L. (2020). *Media-artterapiia yak zasib podolannia naslidkiv i profilaktyky psykhotravmy* [Media-art therapy as a means of overcoming the consequences and preventing psychotrauma]. 2nd edition, stereotyped. Kyiv: Nazarenko T. V. (in Ukrainian)

Voznesenska, O., & Filkina, T. (2024). Mediatvorchist veteraniv viiny v umovakh tsyfrovoy transformatsii suspilstva [Media creativity of war veterans in the conditions of digital transformation of society]. In *Osvita dlia tsyfrovoy transformatsii suspilstva* [Education for the digital transformation of society], (Vol. 1(1), pp. 354–364). Kyiv: TOV «Yurka Liubchenka». Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742488/1/.pdf> (in Ukrainian)

Zubovskyi, D. S. (2018). Perevirka faktornoj struktury ukrainomovnoi metodyky Opytuvalnyk postravmatychnoho zrostantia [Verification of the factor structure of the Ukrainian-language method Posttraumatic Growth Questionnaire]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal* [Ukrainian Psychological Journal], (2), 36–47. (in Ukrainian)