Co-funded by the European Union

MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS REPUBLIC OF LITHUANIA

CPVA CENTRAL PROJECT MANAGEMENT AGENCY

VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS MCMXXII

Išsilavinimas 360°

Drahomanov Ukrainian State University

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

23 травня 2025 року

У межах міжнародного проєкту

EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme

Київ -2025

Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Vytautas Magnus University (Литва)
Педагогічний факультет
Факультет спеціальної та інклюзивної освіти
Громадська організація «Українська асоціація педагогів і психологів початкової, дошкільної і позашкільної освіти»

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

23 травня 2025 року

У межах міжнародного проєкту

EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025

УДК 37.011.3-051:159.98](4:477):316.48-021.68

Друкується за рішенням Вченої ради Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Протокол №14 від 27 червня 2025 року).

Редакційна колегія:

Віктор Андрущенко - доктор філософських наук, професор, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова (голова).

Григорій Торбін – доктор фізико-математичних наук, професор, проректор з наукової роботи УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ростислав Драпушко – кандидат філософських наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи (адміністративно-господарська діяльність) УДУ імені Михайла Драгоманова.

Вільма Леонавічене – керівник Центру литовських студій та міжнародних програм Університету Вітаутаса Магнуса, Академія освіти (Литва).

Тарас Олефіренко – кандидат педагогічних наук, професор, декан Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ірина Маркусь – кандидат педагогічних наук, доцент, декан Факультету спеціальної та інклюзивної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова.

Олена Матвієнко – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової освіти та інноваційної педагогіки, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Ірина Сасіна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри технологій освіти та реабілітації осіб з порушеннями зору, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків Факультету спеціальної та інклюзивної освіти, керівник Центру супроводу здобувачів освіти з особливими освітніми потребами УДУ імені Михайла Драгоманова.

Олександр Митник – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Педагогічного факультету УДУ імені Михайла Драгоманова.

Катерина Островська – доктор психологічних наук, професор, завідувач Лабораторії нових технологій та інновацій у спеціальній та інклюзивній освіті кафедри спеціальної освіти факультету педагогічної освіти ЛНУ імені Івана Франка, керівник Центру психологічного консультування, психокорекції та логопедії «Terra Kolping» Família Kolpingham em Lisboa - Associação (Україна-Португалія).

Діна Шульженко – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології УДУ імені Михайла Драгоманова, професор Ukrainische Freie Universität (Німеччина).

Анна Вайсброт-Козярська – професор Опольського університету, доктор хабілітований, проректор з питань навчання (Польща).

Фабіан Андрушкевич – професор Опольського університету, доктор габілітований (технічні науки), завідувач кафедри дошкільної та початкової педагогіки (Польща).

Інетта Новосад – професор, доктор хабілітований, Університет Зеленогурський у Зелоній Ґурі, Комітет педагогічних наук Польської академії наук (Польща).

Малгожата Кушпіт – професор Університету Марії Кюрі-Склодовської, доктор хабілітований (Польща).

Світлана Геращенко – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції у межах проєкту EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme (23 травня 2025 року) : збірник тез / ред.кол. : В. П. Андрущенко (голова) [та ін.]. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2025. 281 с.

До збірника увійшли матеріали Міжнародної науково-практичної конференції *«Професійна підтримка в умовах постконфлікту: європейський досвід для українських фахівців»* у межах проєкту EU4YOUTH – Post-conflict Education and Trauma-Informed Pedagogy Programme (23 травня 2025 року).

Матеріали збірника будуть корисними для дослідників, науковців, аспірантів, викладачів, студентів.

ISBN 978-966-931-334-8 УДК 37.011.3-051:159.98](4:477):316.48-021.68

© Колектив авторів, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025.

ISBN 978-966-931-334-8

UDC 159.938.3(4)(477)

MEDIA LITERACY AS A TOOL FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN WORKING WITH PTSD: EUROPEAN EXPERIENCE AND OPPORTUNITIES FOR UKRAINE

Mykyta Popov,
PhD in Education,
Lecturer of the Department of Pedagogy
Dragomanov Ukrainian State University,
Kyiv

УДК 159.938.3(4)(477)

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХООСВІТНЬОЇ ПІДТРИМКИ В РОБОТІ З ПТСР: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД І МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ УКРАЇНИ

Микита Попов,
доктор філософії в галузі 01 Освіта/Педагогіка,
викладач кафедри педагогіки
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
м. Київ

Війна як глибоко травматичне явище справляє тривалий і багатошаровий вплив на психіку людини. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), будучи складною психологічною реакцією на пережитий травматичний досвід, є серйозною загрозою не лише для індивідуального психічного здоров'я, а й для соціального добробуту в цілому. Українське суспільство, що нині переживає тривалий збройний конфлікт, зіткнулося з безпрецедентним масштабом психологічних травм, які охоплюють як безпосередніх учасників бойових дій, так і цивільне населення. Водночас зростає потреба в ефективних інструментах психоосвітньої підтримки, які не лише сприяють розумінню природи психологічної травми, але й формують навички саморегуляції, критичного мислення та інформаційної стійкості. У цьому контексті медіаграмотність

набуває нового виміру, постаючи не лише як освітня, але й як терапевтична категорія, що охоплює міждисциплінарну площину: освіту, психологію, інформаційну безпеку, цифрову гігієну та громадську участь.

Психологічні наслідки війни, зокрема ПТСР, можуть бути як явними (панічні атаки, безсоння, пригнічення), так і латентними, що проявляються через дезадаптивну поведінку, соціальну ізоляцію, емоційне вигорання. У цьому сенсі важливо говорити про психоосвітню підтримку як про процес, що не обмежується медичними або психотерапевтичними заходами, а включає компоненти інформування, просвіти, навичок самодопомоги та взаємопідтримки. Медіаграмотність — це не просто про критичний аналіз джерел інформації, а про усвідомлене і безпечне проживання в умовах медіаоточення, яке сьогодні є надзвичайно агресивним, з надлишком тривожного, травматичного контенту.

Зокрема, як зазначає Л. Найдьонова, феномен медіатравми став однією з ключових проблем сучасної медіапсихології. Люди щодня піддаються бомбардуванню новинами про насильство, руйнування, смерть, що спричиняє хронічний стрес, зниження рівня довіри, емоційну нестабільність [1]. У відповідь на ці виклики формується концепція травмаінформованої медіаосвіти, яка передбачає створення освітнього простору, в якому враховується психологічний стан користувача, його потреба в безпеці, емоційному захисті та підтримці. Це означає, що медіаграмотність має бути не тільки когнітивною (про знання), але й афективною (про почуття), поведінковою (про дії), екзистенційною (про цінності).

У європейському контексті медіаграмотність уже давно вийшла за межі шкільних програм. Вона розглядається як частина lifelong learning — навчання упродовж життя. Наприклад, у Великій Британії, Німеччині, Нідерландах діють системні програми для дорослих та літніх людей, що включають елементи цифрової безпеки, психологічної гігієни та навіть вправи з емоційної саморегуляції в цифровому середовищі. O. Pasitselska [4] показала, що в Україні також є передумови для подібних практик, зокрема в роботі з людьми старшого

віку. Участь у тренінгах з цифрової грамотності виявилась ефективною не лише у зміцненні технічних навичок, а й у зниженні рівня тривожності, відновленні соціальних зв'язків, подоланні почуття безсилля та відчуження.

Досвід C. Scott et al. демонструє, що медіаплатформи можуть бути не лише джерелом інформації, а й середовищем терапевтичного впливу, якщо в їхню архітектуру вбудовано принципи травмаінформованості. Йдеться про модерацію контенту, запобігання шокуючим повідомленням, наявність попереджень про потенційно тригерний вміст, розвиток цифрової емпатії. Такі підходи мають бути перенесені в українське середовище — особливо у сферу соціальних мереж, онлайн-журналістики, блогерства. Для цього потрібно проводити тренінги з цифрової етики, впроваджувати курси психолінгвістичної чутливості, розробляти рекомендації для інфлюенсерів, які працюють із вразливою аудиторією: ветеранами, ВПО, родинами загиблих [5].

У дослідженні Y. Krylova-Grek і O. Korniyaka порушується проблема інформаційно-психологічної безпеки як складової національної безпеки. Психолінгвістичний компонент у медіаосвіті розширює розуміння медіаграмотності, включаючи аналіз риторичних фігур, емоційних маркерів, мовних конструкцій, які можуть посилювати страх, зневіру, агресію [3]. У цьому контексті важливо, щоб освітяни, психологи, журналісти отримували не лише базові знання про ПТСР, а й навички виявлення шкідливого дискурсу, розуміння семантичних полів, що провокують ретравматизацію. Наприклад, навіть заголовки типу «Пекло на фронті» або «Кривава ніч в Одесі» можуть бути тригерними для осіб із ПТСР, викликаючи флешбеки, підвищене серцебиття, приступи тривоги.

Результати дослідження L. Kiro, A. Urbanovych та M. Zak [2] підтверджують ефективність комплексних інтервенцій, що поєднують психотерапію та просвітницьку складову. Особливо дієвими виявились моделі, де психоосвітня робота супроводжувалась розвитком цифрових навичок, формуванням навичок розпізнавання фейкових новин, уникнення токсичного контенту, зниження інформаційного перенасичення. Впровадження

медіаграмотності у програми допомоги особам із ПТСР має ґрунтуватися на індивідуалізованому підході, враховувати тип травми, рівень цифрової компетентності, особистісні ресурси, потребу в емоційній підтримці.

На рівні стратегічного планування Україні доцільно впровадити національну програму з травмаінформованої медіаграмотності. Її елементи можуть охоплювати: спеціальні навчальні модулі для вчителів, поліцейських, соціальних працівників; освітні курси для ветеранів; інтерактивні вебплатформи для молоді; кампанії в медіа з протидії інформаційній втомі; розробку національного етичного кодексу для роботи з травматичним контентом.

Таким чином, медіаграмотність виступає не лише інструментом інформаційної стійкості, а й ресурсом психічного здоров'я, опосередкованою формою терапії, каналом відновлення довіри до себе, до інших, до майбутнього. Це нова парадигма медіаосвіти — не технократична, а гуманістична, не лише аналітична, а й емпатійна, не лише про інформацію, а про відновлення людяності у посттравматичному світі.

Разом з цим, важливо усвідомлювати, що формування медіаграмотності як психоосвітнього ресурсу не відбувається у вакуумі. Це процес, який вимагає інституційної підтримки, науково обґрунтованої методології, міжгалузевої кооперації та чутливого ставлення до індивідуальних та колективних травм. Ключову роль у цьому процесі можуть відігравати освітні та наукові заклади, які здатні розробляти інноваційні моделі навчання, що враховують специфіку сучасних викликів, пов'язаних із гібридною війною, інформаційною агресією, психологічним виснаженням населення.

Паралельно з цим слід активізувати громадські ініціативи, що займаються неформальною освітою. Розвиток спільнот взаємопідтримки, інформаційні кампанії в соціальних мережах, участь лідерів думок у просуванні медіаграмотності як інструменту ментального захисту — усе це може суттєво підвищити ефективність психоосвітньої роботи. Необхідно формувати наративи, які підсилюють внутрішню суб'єктність особи, розширюють її ресурсне поле, формують почуття впливу на власне життя та інформаційне середовище. Адже

однією з ключових проблем у роботі з людьми, які мають ПТСР, є саме відчуття втрати контролю над реальністю — і тут цифрова компетентність може відігравати роль компенсаторного механізму.

Варто звернути увагу й на перспективи інтеграції медіаграмотності у практику арттерапії, бібліотерапії, наративної терапії. Наприклад, спільне осмислення новин, написання рефлексивних блогів, створення інформаційних сторітелінгів або візуальних медіапроєктів може бути частиною групової або індивідуальної терапії. Такий підхід дозволяє людині не лише опрацьовувати травматичний досвід, але й репрезентувати себе в новому, змістовному контексті — як активного суб'єкта, а не пасивного споживача інформації.

Загалом, розширене розуміння медіаграмотності передбачає інтеграцію когнітивного, афективного, поведінкового та культурного рівнів аналізу медіа. Йдеться про здатність не лише критично осмислювати інформацію, а й емпатійно реагувати на неї, визначати її соціальні та психологічні наслідки, приймати рішення щодо участі або дистанціювання від певних інформаційних потоків. Це формує підґрунтя для нової моделі інформаційної поведінки — свідомої, етичної, стійкої.

У підсумку, в умовах повномасштабної війни медіаграмотність трансформується з освітньої навички у критично важливий елемент психічного здоров'я. Це поле, де перетинаються гуманітарні науки, цифрові технології, психотерапевтичні практики й державна політика. Для України, яка водночас бореться за територіальну цілісність і психологічне виживання, розвиток травмаінформованої медіаосвіти є не просто актуальним, а стратегічним завданням. Успіх цієї трансформації залежить від здатності українського суспільства — освітян, науковців, громадських активістів і державних інституцій — працювати спільно, цілісно та з перспективою на майбутнє, де кожен громадянин матиме не лише знання, але й силу впливати, розуміти, захищати й відновлювати себе у світі, переповненому медіа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Найдьонова Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти: від медіатравми до травмаінформованих практик. *Проблеми політичної психології*. 2022. Т. 26. URL: https://doi.org/10.33120/popp-vol26-year2022-109

2. Kiro L., Urbanovych A., Zak M. Intervention impact on quality of life in Ukrainians with post-traumatic stress disorder. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. URL: https://doi.org/10.1186/s40359-024-02109-6

3. Krylova-Grek Y., Korniyaka O. Information and Psychological Security of the Media Space. Ukrainian Experience of Implementation of Psycholinguistic Component Into Media Education. *Psycholinguistics*. 2023. Vol. 34, no. 1. P. 111–128. URL: https://doi.org/10.31470/2309-1797-2023-34-1-111-128

4. Pasitselska O. Frontline Knowledge: Digital Media Literacy of Older Adults in Ukraine. *Media and Communication*. 2024. Vol. 12. URL: https://doi.org/10.17645/mac.8277

5. Trauma-Informed Social Media: Towards Solutions for Reducing and Healing Online Harm / C. F. Scott et al. *CHI '23: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Hamburg Germany. New York, NY, USA, 2023. URL: https://doi.org/10.1145/3544548.3581512