

3. Угрин О. Метафора сходів у роботі з актуальними цілями / О. Угрин // Простір арттерапії: творчість як задзеркалля реальності. Матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (Київ, 27 – 29 лютого, 2020). – С. 171 – 175.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ БЛОГЕРСТВА ЯК ВІЗУАЛЬНО-НАРАТИВНОЇ ФОРМИ МЕДІАТВОРЧОСТІ В АРТТЕРАПІЇ

Вознесенська Олена,

*кандидатка психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
членкиня правління ГС «Національна психологічна асоціація»,
президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Істотний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на соціум в цілому і на особистість зокрема став ще потужнішим після їх якісної зміни – коли будь-хто може брати активну участь в інформаційних потоках. Створений простими користувачами контент завойовував глобальний інформаційний простір і став частиною засобів масової інформації. Отже, основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіаторчості.

Інформаційна епоха привела не лише до зростання інформаційних потоків, медіазалежностей, медіатравматизації, але й до нових засобів профілактики та подолання наслідків інформаційного перенавантаження і до виникнення нових форм допомоги особистості – медіа-арттерапії. Саме медіаторчості може стати тим джерелом відновлення і розвитку особистості та суспільства, який шукають фахівці психолого-педагогічного спрямування.

Пошуки новітніх медіаторчких засобів допомоги особистості та профілактики і подолання наслідків травматизації привели нас до феномену *блогерства*.

Сучасний інтернет характеризується активним розвитком системи блогів (блогосфери) і мережевих сервісів. Саме блоги є однією з найбільш популярних і перспективних форм інтерактивного зв'язку, вони засновані на обміні думками, можливості оцінювати і коментувати явища чи події.

Блог в змістовному плані часто є літописом життя автора, описом його абстрактних міркувань з питань та тем, які його цікавлять. Швидкість, охоплення, анонімність та взаємодія надає основу для ведення блогу. Блоги часто порівнюються з особистими щоденниками, але вони відрізняються публічністю і можливостями

коментування. Особливістю ведення блогів є **перетин приватного та суспільного**. Наратив блогу містить пережитий і безпосередній досвід і надає можливість великої аудиторії, навіть не знайомій автору, доторкнутися до того, чого вони не відчували самі. Так відбувається побудова групової ідентичності.

Якщо порівнювати блоги з іншими форматами мережевої комунікації, то, як свідчать дослідження російських вчених (Зайцева, 2007), можливості для самовираження під час створення блогів є максимально широкими через відсутність тематичних, текстуальних чи будь-яких інших обмежень у спілкуванні. Блогерство дозволяє використати будь-яку форму, не має обмежень в обсязі, кількості постів, блоготворчість необмежена у часі ані написання посту, ані його читання чи коментування. Сама форма блогу – форма есе – дозволяє висловлювати суб'єктивні позиції, свої почуття та оціночні судження.

Сучасний блогер має розвинути певні психологічні якості – толерантність, здатність до підтримки контакту з аудиторією, стійкість до стресів та навички адекватного реагування на відгуки. І часто, звернувшись до блогерства як до дозвілля чи розваги, людина починає сприймати це як важливу діяльність, частину свого життя, приділяти блогу багато часу. Деякі блоги можна інтерпретувати як створення портрету власного Я-ідеалу шляхом акумуляції в блозі тих культурних феноменів, з якими блогеру хотілося б мати зв'язок.

Провідною метою блогерства є **комунікація**, що реалізується за допомогою надання **інформації** та **встановлення контактів**. Завдяки блогам люди починають існувати не ізольовано один від одного – між ними встановлюються міцні соціальні зв'язки і виникають прихильності.

Блоги дають змогу **структурувати діяльність людини, переживання чи думки в часі**. І саме це дозволяє інтегрувати минулий і сучасний досвід, що є потребою, глибоко вкоріненою в людській психіці. Ведення блогу – це акт «переписування себе» через взаємодію з аудиторією.

Блог можна розглядати як механізм **відбудовування і зміцнення «Я»** у віртуальному середовищі, тобто ідентичності блогера. Сучасне блогерство – це, насамперед, **власна позиція** та **світогляд**. Це **особистісний стиль наративу**, за яким автор та його авторські блоги упізнаються серед інших.

Створення блогу – це можливість самовираження, самоідентифікації, підтримки контактів та створення спільнот, структурування минулого та сучасного досвіду, подолання наслідків психотравматичних

подій, а також набуття певного рівня медіакомпетентності. І блогерство є справжньою медіаторчістю. А як ми вже писали, через медіаторчість можливе відновлення власних ресурсів, розвиток упевненості, налагодження контактів із іншими (Вознесенська, 2020). Медіаторчість сприяє особистісному зростанню людини, розкриває перспективи та допомагає усвідомити власні переживання. Будь-яка творчість вивільняє велику кількість позитивної енергії, і будь-яка творчість цілюща. І медіаторчість є засобом подолання наслідків травматичних подій та профілактики медіатравматизації.

Розглянемо позитивні аспекти, пов'язані із веденням блогу.

I. Задоволення.

Психологами було визначено, що під час спілкування люди на приблизно 30–40% мови присвячує собі, а в Інтернеті – до 80 %. В доповіді Pew Internet and American Life Project (2006) такий висновок було зроблено ще в 2006 році: найпопулярнішою темою серед блогерів є «Я» (див. Gurak, Antonijevic, 2008). Дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook *підвищує самооцінку* (Seiter, 2016). Самопрезентація під час розмови віч-на-віч передбачає емоційну залученість, «зчитування» невербальних повідомлень (мови тіла) партнера по спілкуванню тощо, а в інтернеті можна перечитати написаний текст, вдосконалити його, позиціонувати себе так, як хочеться, щоб бачили.

Передача інформації – важлива складова життєдіяльності людей інформаційного суспільства. І навіть думка про можливість передати інформацію активує центри винагород нашого мозку ще до того, як ми щось зробили. Створення постів в соціальних мережах чи блог-платформах дозволяє *залишатися на зв'язку* з іншими, підтримувати стосунки, зміцнювати близькість, краще розуміти себе, отримувати зворотній зв'язок. Адже створення постів передбачає, що в них є читач/глядач, що наша творчість потрібна іншим. Експерименти доводять, що **найбільша творчість мотивується думками про інших людей**.

Існують і біологічні підтвердження покращання самопочуття у блогерів. За 10 хвилин часу в соціальних мережах рівень оксітоцину може піднятися на 13% – гормональний стрибок, еквівалентний у деяких людей почуттям в день весілля. Це приводить до зниження рівня стресу, почуття любові, довіри, емпатії, щедрості (Seiter, 2016).

II. Самовдосконалення. Блогер знаходиться в постійному процесі розвитку, адже для того, щоб написати пост він має не лише вивчити тему, а й скласти свою думку, знайти спосіб донести її до своєї аудиторії так, щоб це було корисно і цікаво. Він набуває важливих технічних навичок, пов'язаних з аудіовізуальним оформленням постів,

розвиває свою мову, лексикон тощо. Під час створення власного блогу відбувається розвиток креативності та формування індивідуальності. До цього можна додати, що блогер відчуває досягнення, успіх.

III. Самовираження. На тлі формування метамодернізму як культурної парадигми, найважливішим в житті людини стає питання самовираження і самоактуалізації. Саме блогерство як вид діяльності відповідає цій потребі людини. Воно є звичним дозвіллям для багатьох людей та доступним засобом самовираження. Саме прагнення самовираження як бажання поділитися з іншими своїми інтересами, думками, досягненнями є першочерговим мотивом початку ведення блогу.

IV. Емоційна підтримка. Не є таємницею, що будь-яка людина прагне схвалення своїх вчинків, любить компліменти та похвалу. Ведення блогу дозволяє поширити свої ідеї на велику аудиторію, а не лише серед близьких друзів, почути інші точки зору, розширити своє коло спілкування, знайти друзів. Коментарі, «вподобання» постів, їх поширення сприяють емоційній підтримці блогера, підвищенню його самооцінки, вірі у власні сили, розширенню можливостей контактування, надихають на нові пости.

Тепер розглянемо **блогерство** в контексті його **терапевтичного впливу**. Ми відносимо його до медіа-арттерапії, і, як медіа-арттерапія, блогерство має певні переваги:

- можливість **творчої експресії**, що заснована на величезному творчому потенціалі сучасних медіазасобів;
- **звичність та доступність сучасних медіазасобів**;
- полегшення **встановлення контакту**;
- безмежні можливості отримання величезної **емоційної підтримки**, прийняття, визнання цінності та значущості;
- формування відчуття «Ми», групова ідентифікація, **відчуття приналежності до групи**.

В спеціальній літературі вже описані дослідження, що підтверджують психотерапевтичні ефекти блогерства.

Переваги написання думок та емоцій, які виникають внаслідок травматичних або стресових переживань (бібліотерапії як виду арттерапії, див. *Енциклопедичний словник з арт-терапії*, 2017), визначалися задовго до появи і поширення блогосфери та соціальних мереж. Сьогодні існують окремі платформи для допомоги людям з психічними хворобами, їх рідним, для надання ресурсів та підтримки тим, хто може зіткнутися з подібними проблемами (*Novotney*, 2014).

Публічність такого роду самопомоги як блог додає психологічних переваг: дослідники з Хайфського університету виявили,

що ведення блогу було ефективнішим, ніж ведення приватного щоденника, для покращення самооцінки проблемних студентів та зменшення їх соціальної тривожності та емоційних переживань (там само). Відкриття блогу для публічних коментарів посилює ці ефекти. Анонімність ведення блогу також може бути корисною для деяких людей, адже дозволяє їм вільніше висловлюватися, не турбуючись про те, що рідні чи друзі визнають їх думки.

Дослідження також зафіксували такі психологічні переваги як зниження тривожності, зменшення симптомів нав'язливості та депресії. Психологи відзначають ефект підтримки психічного благополуччя тими, хто веде власний блог.

Ми вважаємо, що однією з форм психологічної допомоги клієнтам є підтримка у створенні ними власних інструментів для самовираження, якими вони можуть скористатися не лише поза терапією, але й замість терапії в певний момент. Блогерство як форма медіа-арттерапії може стати засобом саморегуляції та зниження стресу, засобом нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, інструментом розвитку та підвищення самооцінки, встановлення та підтримки контактів та розвитку комунікаційної сфери людини. І блогерство як такий засіб доступно майже в будь-якому віці.

Блогерство як медіа-арттерапевтичний засіб самовираження може бути кроком на шляху зцілення людства, подолання кризи непорозуміння, ідентичності. Творча діяльність і розуміння завдяки їй дії медіаконтенту на психічні процеси надасть можливість майбутнім поколінням подолати негативні наслідки інформаційного вибуху, стати режисерами життя, а не статистами і глядачами.

Література:

1. Вознесенська О.Л. *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник*. Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.

2. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с.

3. *Зайцева Ю.Е.* Роль ведення інтернет-дневника в становленні індивідуальності. В *Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet*. Под ред. Волохонского В.Л., Зайцевой Ю.Е., Соколова М.М. С.-Петербург: СПбГУ, 2007. С. 103 –116.

4. *Gurak, L.J., Antonijevic S.* The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, 2008. Vol. 52/ P. 60. DOI:

10.1177/0002764208321341 <http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>. URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).

5. Novotney A. Blogging for mental health. *American Psychological Association*, 2014. URL: https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus (дата звернення: 6.09.2020).

6. Seiter, C. *The Psychology of Social Media: Why We Like, Comment, and Share Online*. 2016 URL: https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR11C_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E (дата звернення: 6.09.2020).

ОБРАЗОТВОРЧЕ, ХОРЕОГРАФІЧНЕ, МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО: ТРАНСДИСЦИПЛІНАРНІ ВИМОГИ

Волкова Людмила,

*старший викладач кафедри образотворчого мистецтва
Інституту Мистецтв Київського Університету ім. Б.Д. Грінченка,
членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Тема «трансдисциплінарності», як і сам термин, були запропоновані в 1970 році Жаном Піаже. «Після етапу міждисциплінарних досліджень, – писав Піаже, – слід очікувати більш високого етапу – трансдисциплінарного, який не обмежиться міждисциплінарними відносинами, а розміститиме ці відносини всередині глобальної системи, без суворих меж між дисциплінами» ([4], цитата по [1]). Існуючі в світі школи трансдисциплінарності стоять на різних позиціях. Американська, швейцарська, китайська школи дотримуються пошуку форм взаємозв'язку окремих дисциплін. Французька школа передбачає більш тісну внутрішню зв'язку з особистим досвідом дослідника та використанням генеральних метафор як фундаментальних пізнавальних значень.

Звернення до нового простору розширює межі дисциплінарного, міждисциплінарного підходів. Жан Піаже мислив «трансдисциплінарність» як нову область знань, відмінну від мультидисциплінарності та інтердисциплінарності. В своїх основних значеннях трансдисциплінарність керується вимогами всебічності – на фізичному, соціальному та психічному рівні та націлена на розв'язання складних проблем розвитку людини, природи та суспільства [2]. Арт-терапія по своїй суті є «трансдисциплінарною областю», і саме з цих позицій важливо будувати вище освіту по арт-терапії в Україні.

Особливо слід відзначити реалізацію творчого підходу та відкритість дисциплін для їх подальшої зв'язку. Сьогодні в арт-терапев-