

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ**

**УДК 159.9.316+23**

### **ВІЗУАЛЬНО-НАРАТИВНІ ЗАСОБИ МЕДІАТВОРЧОСТІ: БЛОГЕРСТВО ЯК ВИД МЕДІА-АРТТЕРАПІЇ**

**Вознесенська Олена,**

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

### **VISUAL AND NARRATIVE MEANS OF MEDIA CREATIVITY: BLOGGING AS A TYPE OF MEDIA ART THERAPY**

**Voznesenska Olena,**

*PhD in Psychology, Senior Staff Researcher,  
Institute of Social and Political Psychology NAES of Ukraine,  
Member of Board of Directors National Psychological Association,  
President of Ukrainian Art-therapy Association, (Kyiv, Ukraine)*

Зміни інформаційно-комунікаційних технологій в бік поширення медіатворчості користувачів сприяють розвитку медіа-арттерапії. В статті проаналізовано блогерство як вид медіатворчості: його особливості, види, функції, психотерапевтичні ефекти. Наголошено на важливості розгляду блогу та блогерства як виду комунікації, форми дискурсу, інструменту побудови ідентичності, способу рефлексії, наративу як результату. Наголошено на такій особливості ведення блогів як перетин приватного та суспільного. Серед функцій блогу виділено: комунікація, розваги, творчість, рефлексія, самовираження, саморозвиток, самоідентифікація, соціальна активність та отримання підтримки. Детально розглянуто позитивні аспекти, пов'язані з веденням блогу: отримання задоволення від творчості як процесу, зворотного зв'язку, наближення до ідеалу Я, передачі інформації, відчуття «корисності»; самовдосконалення, відчуття досягнення, успіху; самовираження (від застосування різних творчих модальностей до охоплення величезної аудиторії) і самоактуалізація; емоційна підтримка, підвищення самооцінки блогера, віри у власні сили, розширення комунікативних можливостей. Проаналізовано переваги блогерства як форми медіа-арттерапії: можливість творчої експресії, звичність та доступність сучасних медіазасобів, полегшення встановлення контакту, отримання емоційної підтримки, прийняття, визнання цінності та значущості, формування відчуття «Ми», групова ідентифікація, відчуття приналежності до групи. Зазначено, що блогерство як форма медіа-арттерапії може стати засо-



бом саморегуляції та зниження стресу, засобом нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, інструментом розвитку та підвищення самооцінки, встановлення і підтримки контактів та розвитку комунікаційної сфери людини. Використання ведення блогу в педагогіці підвищуватиме загальний рівень медіакультури дітей та молоді і сприятиме становленню творчої соціально активної особистості, формуванню її ідентичності та пізнанню себе, розвиватиме рефлексію, спонтанність та комунікабельність, сприятиме розвитку соціальних зв'язків, укріпленню психічного здоров'я та подоланню наслідків психотравматизації.

*Ключові слова:* медіаторчість, медіа-арттерапія, блог, блогерство, медіаосвіта.

Изменения информационно-коммуникационных технологий в сторону распространения медиаторчества пользователей способствуют развитию медиа-арт-терапии. В статье проанализировано блогерство как вид медиаторчества: его особенности, виды, функции, психотерапевтические эффекты. Подчеркнута важность рассмотрения блогерства как вида коммуникации, формы дискурса, инструмента построения идентичности, способа рефлексии, нарратива как результата. Отмечена такая особенность ведения блогов как пересечение частного и общественного. Среди функций блога выделено: коммуникация, развлечение, творчество, рефлексия, самовыражение, саморазвитие, самоидентификация, социальная активность и получение поддержки. Детально рассмотрены положительные аспекты, связанные с ведением блога: получение удовольствия от творчества как процесса, обратной связи, приближение к идеалу Я, передача информации, ощущение «полезности»; самосовершенствование; ощущение достижения, успеха; самовыражение (от применения различных творческих модальностей до охвата огромной аудитории) и самореализация; эмоциональная поддержка, повышение самооценки блогера, веры в собственные силы, расширение коммуникативных возможностей. Проанализированы преимущества блогерства как формы медиа-арт-терапии: возможность творческой экспрессии, привычность и доступность современных медиа-средств, облегчение установления контакта, получение эмоциональной поддержки, принятия, признания ценности и значимости, формирование чувства «Мы», групповая идентификация, чувство принадлежности к группе. Отмечено, что блогерство как форма медиа-арт-терапии может стать средством саморегуляции и снижения стресса, средством наращивания социального капитала и социальной поддержки в сложных жизненных обстоятельствах, инструментом развития и повышения самооценки, установления и поддержания контактов и развития коммуникативной сферы человека. Использование ведения блога в педагогике будет повышать общий уровень медиакультуры детей



и молодежи и способствовать становлению творческой социально активной личности, формированию ее идентичности и познанию себя, развивать рефлексивность, спонтанность и коммуникабельность, будет способствовать развитию социальных связей, укреплению психического здоровья и преодолению последствий психотравматизации.

*Ключевые слова:* медиатворчество, медиа-арт-терапия, блог, блогерство, медиаобразование.

Changes in information and communication technologies towards the spread of media creativity of users contribute to the development of media art therapy. The article analyzes blogging as a type of media creativity: its features, types, functions, psychotherapeutic effects. It is discovered important to consider the blogging as a form of communication, a form of discourse, a tool for building identity, a way of reflection and narrative as a result. Emphasis is placed on such feature of blogging as the intersection of private and public. Among the functions of the blog are: communication, entertainment, creativity, reflection, self-expression, self-development, self-identification, social activity and support. The positive aspects related to blogging are reviewed in detail: enjoyment of creativity as a process, feedback, forthcoming to the ideal self, transfer of information, a sense of usefulness"; self-improvement, a sense of achievement, success; self-expression (from the application of various creative modalities to reaching a huge audience) and self-actualization; emotional support, increasing the self-esteem of the blogger, self-confidence, expanding communication opportunities. The advantages of blogging as a form of media art therapy are analyzed: the possibility of creative expression, familiarity and availability of modern media, facilitating contact, receiving emotional support, acceptance, recognition of value and significance, forming a sense of «We», group identification, sense of belonging. It is noted that blogging as a form of media art therapy can be a means of self-regulation and stress reduction, a means of increasing social capital and social support in difficult life circumstances, a tool for developing and improving self-esteem, establishing and maintaining contacts and human communication. The use of blogging in pedagogy will increase the general level of media culture of children and youth and will contribute to the becoming a creative socially active personality, the formation of its identity and self-knowledge, will develop reflection, spontaneity and sociability, will promote social connections, will strengthen mental health and overcome consequences of psychotrauma.

*Keywords:* media creativity, media art therapy, blog, blogging, media education.

*Проблема.* 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. Інформація набула масового, загальнодоступ-



ного, економічного і політичного потенціалу. Створений простими користувачами контент завойовував глобальний інформаційний простір і став частиною засобів масової інформації. Це є найважливішою частиною революційних змін в сфері ЗМІ з початку 2000-х років. Крім того, інформація як цінність суспільства нового типу тепер визначається можливістю персоналізації, що задає нові грані самоідентифікації для її носія. 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.

*Метою* статті є аналіз феномену блогерства з точки зору його впливу на психічний стан особистості та використання в арттерапевтичному процесі.

Ми вивчали медіаторчості в контексті медіаактивності. Нами було визначено, що найвищий рівень медіаактивності є творчий: основою взаємодії з медіа є медіаторчості та розповсюдження творчих продуктів за допомогою новітніх систем комунікації [1].

Також дослідження нових форм мистецтва, заснованих на медіа, показало, що важливою особливістю медіа-арту є спрямованість на комунікацію, спілкування з глядачем, залучення його до творчого діалогу. Медіамистецтво знаходиться під сильним впливом соціальних контекстів [2]. Художня естетика сучасності заснована на тому, що художник, глядачі, будь які посередники, ЗМІ включаються в мультимедійні процеси і отримують функції один одного. Зрозуміло, що розвиток медіа-арту є можливим лише в інформаційному суспільстві як об'єктивний процес зближення і діалогу культур на тлі мобільності людей і активного обміну інформацією. Медіа-арт виконує функції саморегуляції медіакультури і виховання нового типу людини медіадоби, пристосованої до сучасної системи комунікації через свої властивості медіаторчості, спрямованості на комунікацію, мультикультурності, відсутності меж та обмежень, готовності до суспільної активності та втручання в соціальні процеси.

Навички спілкування в мережах є необхідними «скілз» навіть для сучасної дитини. Інтерактивність, яка веде своє походження



з маркетингових компаній, стала вимогою спілкування в медійному середовищі. Соціальні мережі є не лише комунікативними медіа, а й основними платформами генерації вмістів, натхнення на творчість, перевірки власних творчих здобутків та отримання зворотного зв'язку. Вони є місцем перетину мистецтва та виразності – фотографії, письма, відео, музики, що забезпечують важливі творчі межі.

Внутрішня складність медіапростору потребує ще й групової активності, що виводить медіаторчість на ціннісний рівень. Стихійність та хаотичність зростання обсягів контенту в мережі викликає спонтанну самоорганізацію, збільшує згуртованість – тобто інтенсифікуються процеси групової динаміки. Домінування веб-платформ, що мотивують колективну співпрацю та взаємопідтримку (Wikipedia, Facebook тощо), демонструє готовність людей з усього світу ділитися ідеями через соціальні мережі та сприяє спільної творчості. Вченими систематично досліджуються можливості колективної творчості, які надаються соціальними медіа. Виникає феномен спільної медіаторчості як неповторного за характером здійснення та за отриманими результатами медіаторчого процесу, в якому беруть участь та певною мірою взаємодіють кілька учасників синхронно чи асинхронно онлайн. Результати спільної медіаторчості можуть бути отримані споживачами лише за допомогою медіа.

Пошуки новітніх медіаторчих 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. І саме за кількістю оцінок і коментарів визначається популярність публікації.

Блог – регулярно оновлювана веб-сторінка, розміщена на сайті (блогхостингу) чи в соціальних мережах (Facebook), або на власному сайті, матеріали (постинги або пости) якої можуть містити тексти, фотографії, відео, розташовані, як правило, в зворотному хронологічному порядку. Тобто кожен пост в блозі – це короткий наратив автора з візуальним рядом чи без, який містить певне повідомлення чи роздуми на цікаву тему, або аналіз якогось феномену чи події. Зазвичай пост має назву чи автор застосовує хештеги, які поєднують пости з однієї тематики між собою.

Блогосфера – це сукупність усіх блогів як спільнота чи соціальна мережа, адже блоги є новим типом спілкування, а блогер – люди-



на, яка веде блог, – ділиться зі своїми читачами (глядачами, «фоловерами») різного роду контентом. Блоги є важливим елементом користувачького контенту. Популярність блогів пояснюється не лише доступністю і дешевизною створення і функціонування програмного забезпечення і простотою роботи з ним, а й унікальною соціальною роллю блогу в різних комунікативних практиках. Поширеність блогів як форми комунікації пов'язана зі зростанням прагнення людини до **самовираження**, до самостійного формування свого кола спілкування і вибору джерел інформації [3].

Останнім часом набувають популярності влоги – відеоблоги. Завдяки застосуванню відео влогер має більше можливостей для самовираження, хоча найбільшою відмінністю влога від блогу є його переважно функціональна спрямованість. В останні роки в блогосфері активно розвивається подкастинг (гібрид слів iPod і broadcasting). Замість візуального контенту – текстових записів та фотографій – так звані подкастери використовують аудіальний вимір – створюють звукові файли (зазвичай тривалістю від 5 хвилин до півгодини). Явище подкастингу дуже цікаве і зміщує поняття «саморепрезентації» в зовсім інший вимір. Подкасти поширюються через те, що їх можна слухати в транспорті, навіть за кермом авто. Але, водночас, можливості самопрезентації та розкриття теми лише за допомогою аудіальної модальності є обмеженими, це набагато складніше ніж за допомогою відео, яке може містити зображення з поясненнями.

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 [6], 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. О.І. Горошко зазначає, що блоги стали творчим або концептуальним розвитком сервісу інтернет-форумів саме в бік їх більшої індивідуалізації, приватності, розширення прав і можливостей окремих користувачів [4].

Серед необхідних блогеру *знань* та *навичок* – навички журналіста, письменника, оратора, відео- і фотооператора, базові знання в області графічного дизайну, реклами і маркетингу, ораторська майстерність. Але цікавим є те, що сучасній 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. Під час ведення блогу автор має безмежні можливості для творчості та саморозкриття. Сама форма блогу – форма есе – дозволяє висловлювати суб'єктивні позиції, свої почуття та оціночні судження. Деякі блоги можна інтерпретувати як створення портрету власного Я-ідеалу шляхом акумуляції в блогі тих культурних феноменів, з якими блогеру хотілося б мати зв'язок.

Дослідники розглядають блогерство як:

- новий вид професійної діяльності,
- жанр мережевої активності,
- субкультуру,
- вид комунікації, форму дискурсу,
- інструмент побудови ідентичності,
- спосіб рефлексії,
- наратив як результат.

Отже, 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 *особи-*





**стисний стиль нарративу**, за яким автор та його авторські блоги упізнаються серед інших.

Таким чином, можна узагальнити **функції блогу**:

- комунікація: згуртування, встановлення і утримання соціальних зв'язків,
- розваги,
- творчість,
- рефлексія та структурування емоційного та когнітивного досвіду людини,
- самовираження, саморозкриття і самоактуалізація,
- самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення,
- саморепрезентація, створення власного образу,
- самоідентифікація (в блозі, або у віртуальному просторі, зміцнюється і оформляється Его, уявне «Я» людини),
- соціальна активність (самопрезентація та самовираження шляхом впливу власними текстами на суспільну думку може розглядатися як громадська діяльність),
- політична діяльність,
- отримання підтримки.

Вже на рівні аналізу функцій блогу, можна стверджувати, що ведення блогу може стати засобом подолання наслідків травматичних подій та вирішення психологічних проблем.

Мотиви блогерської діяльності не завжди є усвідомленими самим блогером: людина хоче чимось поділитися, чи бути схожою на когось, чи запропонувати свої послуги у соціальній мережі, іноді людина хоче визнання, нових знайомств. Узагальнено можемо говорити про наступні **мотиви створення блогу**:

- інформування інших про свою діяльність;
- висловлення своїх думок;
- вплив на думки інших;
- пошук однодумців;
- отримання зворотного зв'язку;
- структурування, вибудовування, «відточення» мислення шляхом вербалізації думок;
- пошуки себе;
- дозвілля, розваги;
- зниження емоційної напруги.

Отже, створення блогу – це можливість самовираження, самоідентифікація, підтримки контактів та створення спільнот, структурування





минулого та сучасного досвіду, подолання наслідків психотравмівних 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 [2]. 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 травмівних подій та профілактики медіатравматизації.

Розглянемо детальніше позитивні аспекти, пов'язані із веденням блогу.

### ***І. 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) було зроблено висновок, що найпопулярнішою темою серед блогерів є «Я» (див. [9]). Відчуття, яке отримується від самопрезентації, дуже сильне: дослідницькі дані свідчать, що перегляд власного профілю у Facebook **підвищує самооцінку** [11]. 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. Отже, передивляючись свій профіль, людина бачить себе наближеною до ідеалу Я.

**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. Отже, блогерство, що передбачає передачу інформації, приносить задоволення ще до того, як пост є опублікованим. Крім того, створення постів в соціальних мережах чи блог-платформах дозволяє **залишатися на зв'язку** з іншими, підтримувати стосунки, зміцнювати близькість, краще розуміти себе, отримувати зворотний 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 покращення самопочуття у блогерів. За 10 хвилин часу в соціальних мережах рівень окситоцину може піднятися на 13% – гормональний стрибок, еквівалентний почуттям в день весілля у деяких людей. Це приводить до зниження рівня стресу, почуття любові, довіри, емпатії, щедрості [там само].



Таким чином, блогерська діяльність надає можливість отримати задоволення від наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотного зв'язку, і просто від творчості як процесу.

**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, коли люди перебувають на довгому й складному шляху розвитку, рухаючись у напрямку до «більшої складності та екзистенційної глибини», замислюючись над питаннями щодо ролі внутрішніх вимірів життя у суспільстві ([8], цитата за [7]), найважливішим в житті людини стає питання самовираження і самоактуалізації. Саме блогерство як вид діяльності відповідає цій потребі людини. Більшість з нас відвідує соціальні мережі та веде власну сторінку і стежить за сторінками друзів. Це є звичним дозвіллям для багатьох людей та доступним засобом самовираження. Саме прагнення самовираження як бажання поділитися своїми інтересами, думками, досягненнями з іншими є першочерговим мотивом початку ведення блогу, а не заробляння грошей чи слава. І блогерство має величезні можливості для самовираження: від застосування різних творчих модальностей до охоплення величезної аудиторії.

**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, що мають ті ж саме інтереси та експертність в темі, що важлива і цікавить. Коментарі, «вподобання» постів, їх поширення – всі ці віртуальні «поглажування» та «обійми» – сприяють емоційній підтримці блогера, підвищенню його самооцінки, вірі у власні сили, розширенню можливостей контактування, надихають на нові пости.

Отже, позитивні аспекти ведення блогу: розвиток та самовдосконалення, самовираження та самореалізація, отримання задоволення та розширення комунікативних можливостей з емоційної підтримкою.



Тепер розглянемо **блогерство** в контексті його **терапевтичного впливу**. Як ми вже визначили, блогерство є формою медіаторчості. Ми відносимо цю форму 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** (пости можна робити, перебуваючи в громадському транспорті за допомогою смартфона та мобільного інтернету, додаючи фотографії чи відео, на відміну від живопису чи танцювально-рухових технік, для яких потрібні спеціальні матеріали, одяг чи приміщення);
- полегшення **встановлення контакту** завдяки дистанційності у просторі та асинхронності у часі, буденності медіатехнологій, можливості анонімності та вигаданих ідентичностей;
- безмежні можливості отримання величезної **емоційної підтримки**, прийняття, визнання цінності та значущості, від друзів і навіть незнайомих людей через «вподобання»;
- формування відчуття «Ми», групова ідентифікація, **відчуття приналежності до групи** через формування своєї аудиторії навіть в умовах обмеження чи неможливості особистих контактів.

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. [5]), визначалися задовго до появи і поширення блогосфери та соціальних мереж, але сьогодні вже існують окремі платформи для допомоги людям з психічними хворобами, їх рідним, для надання ресурсів та підтримки тим, хто може зіткнутися з подібними проблемами [10]. В дослідженні Техаського університету в Остіні, професор психології доктор філософії Джеймс Пеннебейкер та інші, виявили, що короткочасне цілеспрямоване писання про емоції може покращити імунну функцію, знизити артеріальний тиск, зменшити частоту серцевих скорочень, зменшити симптоми астми та артрити та зменшити порушення сну у пацієнтів з метастатичним раком [там само]. 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.

Публічність такого роду самопомоги як блог додає психологічних переваг: дослідники з університету Хайфи виявили, що ве-



дення блогу було ефективнішим, ніж ведення приватного щоденника, для покращення самооцінки проблемних студентів та зменшення їх соціальної тривожності та емоційних переживань (див. [10]). 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.

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.

Але подолання *загальних страхів* клієнта, пов'язаних з веденням блогів, «відмов» від ведення блогу, таких як: зайнятість (немає часу для ведення блогу), знецінення власної думки («Я не маю нічого важливого сказати»), страх помилитися, відчуття вразливості і страх перед критикою, страх «відкриття», є завданням психотерапевта.

Блогерство як медіа-арттерапевтичний засіб самовираження може бути кроком на шляху зцілення людства, подолання кризи непорозуміння, ідентичності. Людині важко охопити розумом все створене людством, вона зазвичай не може миттєво розрізнити корисну інформацію на тлі «шуму», не володіє методами порівняння та обробки інформації великих обсягів. А 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.

До цього слід додати, що медіатворчість передбачає задіяння ментального рівня: переосмислення існуючих медіатекстів, народження нової ідеї, образно-сислової структури, незвичного погляду на медіатекст. Отже, будь-який нарратив може стати поштовхом для розвитку читачів.

А використання ведення блогу в педагогіці не лише підвищуватиме загальний рівень медіакультури дітей та молоді, а й сприятиме становленню творчої соціально активної особистості, формуванню



її ідентичності та пізнанню себе, розвиватиме рефлексію, спонтанність та комунікабельність, сприятиме розвитку соціальних зв'язків, укріпленню психічного здоров'я та подоланню наслідків психотравматизації. Адже підлітки можуть реалізувати в особистому блозі прагнення до індивідуалізації, самоствердження та самореалізації, діти – розвивати здатність до співпраці та консолідації, певна закритість в емоційно значущих питаннях може бути подолана за допомогою музичних блогів, естетичні почуття допоможе розвивати фотоблог, текстові блоги стануть в нагоді під час формування соціальної зрілості та здатностей до аналізу. Використовуючи медійні психотехнології в процесі створення власних медіа-текстів, учні на практиці краще розуміють як сутність принципів масової медіакультури з середини, так і її вплив на психологію сприймання, на свідомість споживача.

*Висновки.* Блогерство як вид діяльності є справжньою медіаторчістю і може застосовуватися в медіа-арттерапії. Ми визначаємо блогерство як творчу медіаактивність (візуальну, аудіальну, наративну чи змішану за модальністю). Позитивними ефектами ведення блогу є задоволення від наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотного зв'язку, і просто від творчості як процесу; розвиток та самовдосконалення автора блогу, відчуття досягнення, успіху, самовираження та самореалізація, отримання емоційної підтримки блогером, підвищення його самооцінки, віри у власні сили, розширення можливостей контактування. Перевагами застосування блогерства в терапевтичному процесі можливість творчої експресії, звичність та доступність сучасних медіазасобів, полегшення встановлення контакту, отримання емоційної підтримки, відчуття приналежності до групи.

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.

Окремої уваги потребує вивчення тенденцій супротиву в застосуванні блогерства в терапевтичному процесі як з боку клієнта, так й, можливо, з боку арттерапевта.

### **Література:**

1. Вознесенська О.Л. Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. *Генеза буття особистості: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2011 року)*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том 2. С. 18-25.



2. 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.

3. Горошко Е. И. Коммуникативная виртуальная идентичность: гендерный анализ. *Филологические заметки*: Пермь, Скопье, Любляна, Загреб, 2009. Перм. Гос. Ун-т., Вып. 7, Ч. 2, 93-105. URL: <http://www.textology.ru/article.aspx?aId=221> (дата звернення 6.07.2019)

4. Горошко Е.И. *Лингвистика Интернета: формирование дисциплинарной парадигмы*. 2007. URL: <http://www.textology.ru/article.aspx?aId=76>. 2007 (дата звернення 14.01.2019).

5. Вознесенська О.Л., Скар О.М., Бреусенко-Кузнецов О.А., Деркач О.О., Мова Л.В. та ін. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ :Золоті ворота, 2017. 312 с.

6. Зайцева Ю.Е. Роль ведения интернет-дневника в становлении индивидуальности. В *Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet* / под ред. Волохонского В.Л., Зайцевой Ю.Е., Соколова М.М. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2007. С. 103 –116.

7. Ханзи Фрайнахт: *Що таке метамодернізм?* / переклад Krolkowski Art. URL: <https://biggggidea.com/practices/hanzi-frajnaht-scho-take-metamodernizm/>

8. Freinacht, H. *The Listening Society: A Metamodern Guide to Politics, Book One (Metamodern Guides)*. Metamoderna ApS, 2017. Volume 1. 414 pp.

9. 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](https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between) (дата звернення: 17.10.2020).

10. Novotney A. Blogging for mental health. *American Psychological Association*, 2014. URL: [https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6\\_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus](https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus) (дата звернення: 6.09.2020).

11. 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=IwAR1lC\\_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E](https://buffer.com/resources/psychology-of-social-media/?fbclid=IwAR1lC_YktnzqDMgI7PGf0genjgEJdWY8QRSDzUZS0dXtID-nmVo50Xtrw2E) (дата звернення: 6.09.2020).

