

Бойко С. Т.,

*науковий співробітник лабораторії психодіагностики
та науково-психологічної інформації*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Сучасне суспільство перебуває в стані постійної напруги, спричиненої глобальними та локальними кризами: збройними конфліктами, пандеміями, економічною нестабільністю, екологічними загрозами, інформаційними війнами. У таких умовах підвищується потреба людини в збереженні внутрішньої рівноваги, відновленні сенсів і мобілізації внутрішніх ресурсів, що забезпечують психологічну стійкість.

Одним із потенційних джерел такої підтримки є релігійність – як традиційна, так і трансформована через сучасні медіа. Із розвитком цифрових технологій і глобальної мережі з'явився феномен **медіарелігійності**, що полягає у використанні, поширенні й переживанні релігійного досвіду через медіаплатформи: соціальні мережі, відеохостинги, онлайн-служби, мобільні додатки тощо. У періоди ізоляції, соціальної фрагментації або фізичної небезпеки (як під час пандемії COVID-19 чи війни) саме медіа стають основним каналом духовної підтримки та зв'язку з релігійною спільнотою.

Попри активне використання медіарелігійного контенту, наукове осмислення його впливу на психологічний стан особистості, зокрема на формування чи збереження психологічної стійкості, залишається недостатнім. Актуальність теми зумовлена потребою глибшого розуміння того, яким чином цифрові релігійні практики сприяють подоланню екзистенційної тривоги, зменшують почуття безсилля та сприяють формуванню надії у критичних життєвих обставинах.

Дослідження медіарелігійності в цьому контексті дає змогу поєднати міждисциплінарні підходи (психологічні, соціологічні, релігієзнавчі, культурологічні) для створення цілісного уявлення про новітні форми духовної взаємодії, що відіграють стабілізуювальну роль у кризових періодах. Це відкриває перспективи як для подальших наукових студій, так і для практичного застосування отриманих знань у сфері психологічної допомоги, духовного супроводу та медіакомунікацій.

Мета дослідження: з'ясувати, як медіарелігійність може служити ресурсом для підвищення психологічної стійкості.

У XXI столітті відбувається суттєва трансформація релігійного життя під впливом цифрових технологій та глобальних комунікацій. З одного боку, це породжує секуляризаційні процеси, з іншого – створює нові канали для релігійного вираження, які охоплюють значно ширшу аудиторію, ніж традиційні форми. У цьому контексті формується явище медіарелігійності – поєднання релігійного досвіду з медіаформатами, що забезпечують доступність, мобільність і персоналізованість духовних практик. За Н. С. Кострубою, медіарелігійність – це «форма функціонування релігійності як ціннісної орієнтації особистості, що реалізується у медіасередовищі шляхом включення у масові релігійні комунікації» [1, с. 105].

Цифрові медіа стали не просто інструментом комунікації, а повноцінним простором існування релігійного дискурсу. Через YouTube, TikTok, Instagram, Facebook, подкасти та релігійні сайти транслюються проповіді, молитви, духовні настанови, біблійні роздуми та релігійні новини. Релігійні спільноти активно використовують ці платформи для взаємодії з вірянами, особливо в умовах ізоляції чи обмеженого фізичного доступу до храмів (наприклад, під час пандемії чи воєнних дій).

Виникають нові формати духовного досвіду, що раніше були неможливими або нетиповими для традиційних релігійних інституцій: онлайн-служби та богослужіння – трансляції з храмів, молитовні марафони, об'єднані онлайн-молитви тощо; відеоблоги духовенства, де релігійні лідери у доступному форматі відповідають на запитання, розповідають про віру, дають поради; релігійні мобільні додатки із щоденними молитвами, читаннями, медитаціями; інтерактивна участь – коментарі, онлайн-чати, молитви «на замовлення», створення віртуальних молитовних груп; меметизація релігії – релігійні наративи, адаптовані до цифрової культури (через меми, візуальні короткі ролики тощо). Ці формати дають змогу людині створювати персоналізований духовний простір, обирати ритм, глибину та спосіб духовної практики, що є особливо важливим у часи нестабільності.

Медіарелігійність не лише доповнює традиційні форми релігійності, а й модифікує спосіб духовного переживання. Увага зміщується від інституціональної приналежності до індивідуалізованої духовності, де користувач самостійно обирає контент, духовних авторитетів, теми, формати та час залучення. Такий підхід сприяє розширенню доступу до духовного ресурсу, особливо для осіб, які з певних причин не можуть відвідувати релігійні установи або відчувають потребу в альтернативних, неформальних формах релігійної підтримки.

Питання медіарелігійності досліджують науковці, що працюють у галузях психології, релігієзнавства, медіадосліджень та соціології. Останніми роками (2019–2024) цей напрям став особливо актуальним у

контексті пандемії COVID-19, війни в Україні та цифровізації релігійного досвіду. Особливий акцент у дослідженнях зроблено на інформаційних війнах, релігійній пропаганді, а також на ролі цифрової релігійності у психологічній підтримці суспільства.

В Україні дослідження медіарелігійності лише починають набирати популярності. Ключові дослідження належать таким авторам, як Н. С. Коструба, М. С. Петрушкевич, Ю. П. Чорноморець, Л. О. Филипович, О. В. Недавня, Г. Г. Почепцов, М. Балаклицький, О. І. Бегей та ін.

Однак у порівнянні з іншими країнами в Україні мало досліджень, які емпірично аналізують медіарелігійність та її вплив на психологічну підтримку людей у кризових ситуаціях. Західні країни (США, Великобританія, Німеччина, Швеція) проводять значно більше досліджень у цій сфері, особливо в контексті пандемії COVID-19. Менше досліджень щодо військових конфліктів, однак аналізується релігія у контексті психологічної реабілітації ветеранів (США, Балкани) (В. Кедж, К. Шайтл, Е. Г. Екланд, М. Л. Будд, А. Таунсенд, А. да Сілва, М. Т. де Соуза та ін.). Зокрема, К. Паргамент (США), один із провідних психологів релігії, досліджує релігію як механізм подолання стресу, зокрема у військових. Його роботи стосуються того, як віра допомагає солдатам і ветеранам справлятися з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [2].

У кризові періоди (зокрема під час війни, пандемії, втрати рідних, вимушеного переселення) потреба в психологічній опорі та екзистенційному сенсі набуває особливої актуальності. Релігія традиційно виконує стабілізувальну функцію в таких ситуаціях, а за умов цифровізації суспільства її підтримка дедалі частіше реалізується через медіарелігійність.

Релігійний контент у медіа виконує психотерапевтичну, мотиваційну, комунікативну та сенсотворчу функції. Його позитивний вплив на психологічну стійкість може здійснюватися через такі механізми: регуляція емоцій – слухання молитви або проповіді знижує рівень тривожності, сприяє заспокоєнню через знайомі ритуали, ритм, символіку; соціальна підтримка – навіть в онлайн-форматі участь у спільній молитві чи спілкування з однодумцями створює ефект приналежності та зменшує почуття самотності; формування надії – релігійний контент пропонує наративи подолання, перемоги добра, віри у вищий сенс, що є особливо цінним в умовах екзистенційної кризи; зміцнення ідентичності – звернення до національної, культурної та духовної спадщини через релігійні послання підсилює почуття приналежності та внутрішньої сили; когнітивна переоцінка – через проповіді, духовні роздуми людина може інакше інтерпретувати події, знаходити сенс навіть у стражданні.

В умовах повномасштабної війни в Україні було зафіксовано низку медіапрактик, які сприяли зниженню тривожності та формуванню духовної витривалості: молитовні онлайн-марафони – зокрема, спільні молитовні заходи за захисників, за перемогу України, за мир (на YouTube, Zoom, Facebook); відеозвернення духовенства з підтримкою ЗСУ, коментарями до складних подій, відповідями на запитання про страх, втрату, віру; псалмоспіви, акафісти, молебні у форматі відео чи аудіо, що транслювалися через соцмережі чи месенджери; блоги волонтерів або військових капеланів – особливо сильний вплив мають свідчення людей, які перебувають у зоні бойових дій і говорять про віру як ресурс внутрішньої сили; «церковні TikTok-и» – короткі відеофрагменти з цитатами Писання, молитвами, посланнями надії, адаптовані до молодіжної аудиторії; віртуальні храми/служби для діаспори – українці за кордоном знаходять духовну опору через стріми з Батьківщини, підтримують контакт із рідною традицією.

Висновки. В умовах пандемії та війни медіарелігійність в Україні стала важливим ресурсом для підтримки духовності та психологічної стійкості населення. Це не лише адаптація релігії до цифрового світу, а й потужний інструмент психологічної стійкості в умовах надзвичайних викликів. Вона працює як емоційний щит, джерело сенсів та форма колективної підтримки – особливо там, де фізичні храми недоступні, а духовна потреба загострена. Цифрові медіа дають змогу релігійним громадам адаптуватися до нових реалій, забезпечити безперервність духовного життя та надати необхідну підтримку вірянам у складні часи. Дослідження медіарелігійності в цьому контексті відкриває перспективи як для подальших наукових студій, так і для практичного застосування отриманих знань у сфері психологічної допомоги, духовного супроводу та медіакомунікацій.

Список використаних джерел:

1. Коструба Н. С. Психологія медіарелігійності особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2022. 483 с. URL: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Dysertatsiya-Kostruba-N.S.pdf>
2. Pargament K. I. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press. 2001. 397 p.